

Keds FACEBOOK.COM/KEDS

busca





4. Oi da editora

6. Diz aí

#### **FAMOSOS**

8. Cliques

OMG, 1D de cera!

Derretemos...

10. Fofoca

Sophia e Fiuk é amor!

14. Cinema e TV

O elenco de Sangue Bom

é talentoso e lindo

16. Selena Gomez

Nossa editora encontrou a diva em Los Angeles

20. Bruno Mars

O baixinho mais gato da música faz você suspirar

#### MODA E BELEZA

22. O look

O belo coque de Bella Thorne. Vamos copiar?

24. Make

Batons escuros para usar no friozinho. Coragem!

26. Cabelo

27. Aprovados

Entregue-se ao verdeesmeralda. É *trendy*! 28. Departamento

30. It Girls

Os looks do Coachella

31. Dúvida de moda

Dois jeitos de usar shortinho de couro

32. Manual

Truque de mestre: tutorial do falso chanel

34. Como usar

O creeper que combina com você

35. Meu corpo

Livre-se da enxaqueca. Ninguém merece!

36. Guarda-roupa

Cinco looks lindos pra você

38. Semana de moda

Inspire-se nas estilosas que

passaram pelo Fashion Rio
44. Cabelo de salão

Dez dicas para ter fios com brilho e hidratados

52. Moda

O estilo militar mais girlie que você ja viu

#### PÔSTER

42. Guilherme Leicam

O Vitor de Malhação é o príncipe que você pediu

#### VOCÊ

60. Na real

A menina que fura poços onde há seca

61. Sexo

Na primeira vez...

62. Terapia de grupo

64. Confessionário

Quando os garotos topam tentar mais uma vez?

70. Clássicos

Os livros que vão mudar a sua vida

#### DIVERSÃO

72. Testes

74. Alguém me explica

Vai rolar um conflito entre as duas Coreias?

75. Micos

76. Universo CAPRICHO

78. Favoritos

80. Horóscopo

82. Depois dos quinze

Capa Foto Truck Archive Tratamento de imagem Marcelo Calenda

#### ONDE COMPRAR

3:AM: 3am.com.br; Afghan: afghan.com. br; Agatha: (11) 5189-6657; Alta Moda É...: 0800-0212652; Antix: (11) 3333-1027; Antonella: antonella.com.br; Arezzo: (11) 3034-0097; Aspa: 0800-0261841; Avon: 0800-7082866; B. Luxo: (11) 3062-6479; Benefit: (21) 3543-5949; Bioderm: 0800-0261919: Bisi: bisiteen.com.br: Botswana: botswana.com.br; C&A: (11) 2131-0004; Chilli Beans: chillibeans.com. br; Coca-Cola Clothing: (47) 3247-3000; Condor: 0800-476666; Contém 1g: 0800-7751300; Cravo & Canela: cravoecanela. com.br; Cyzone: 0800-7788992; Daiane Tricot: daianetricot.com.br; Dailus Color: (11) 2227-3333; Dakota: (54) 3281-8090; Dior: 0800-170506; DoCaíque: sandaliasdocaique.com.br; Dona da Bijoux: (11) 3333-3237; Dona Florinda: donaflorinda.com.br; DTA: dtajeans. com.br; Dzarm: 0800-473114; Eclectic: eclectic.com.br; Ecologie: 0800-7738558; Elke: 0800-117707; Emme: blogdaemme. com.br; Enjoy: enjoy.com.br; Espaço Fashion: (11) 5181-2334; Famel: famel. com.br; Favela Hype: (21) 2431-9590; Fernanda Shammas: fernandashammas. com.br; Fill Sete: fillsete.com.br; FiveBlu: fiveblu.com; Floractive: (11) 4277-0247; Fuller: tupperware.com.br; Ga.ma Italy: 0800-7244262; Garimppo: garimppo.com. br: Hanami: hanami.com.br; Imporium: imporium.com.br; Jequiti: 0800-7767575; Jessica Di Netti: jessicadinetti.com. br; J'ore: (21) 2431-2499; Jorge Alex: jorgealex.com.br; Josefina Rosa Cor: iosefinarosacor.com.br: Klass Vough: (11) 3208-3047; L'Apogée: (49) 3223-5901; Leeloo: leeloo.com.br; Le Postiche: lepostiche.com.br; Lez a Lez: (47) 3373-7000; Licci: (21) 2256-2024; Loja 18: (11) 5181-7959; Lojas Americanas: 4003-4848; Lupo: (11) 5181-9773; MAC: 0800-8921695; Make Up For Ever: (21) 3543-5949; Marisa: marisa.com.br; Marcelo Beauty: 0800-552889; Mercatto: mercatto.com. br; Marco Boni: (11) 4615-6501; Mary Kay: 0800-163113; Meias 6: meias6. com; Melissa: 0800-9798898; Moleca: 0800-5413536; Mundial: 0800-5412595; My Gloss: myglossacessorios.com.br; My Philosophy: myphilosophy.com.br; Natura: 0800-115566; Nivea: 0800-7764832; O Boticário: 0800-413011; Océane Femme: (11) 2171-0142; Oh, Boy!: ohboy.com. br; Olook: olook.com.br; Orgânica: (11) 4151-9300; Panapaná: panapana.com. br; Pantene: 0800-7015515; Panvel: 0800-6429001; Passarela: passarela com.br; Pernambucanas: 0800-7249200; Pinkbiju: (11) 2093-1377; Portfolio: portfolio.com.br; Quem disse, Berenice?: 0800-7266482; Quintess: (47) 3331-6666; Renner: lojasrenner.com.br; Revion: 0800-7733450; Riachuelo: 0800-7014342; Ricca: (11) 3371-9599; Ruby Kisses: (11) 2369-4004; Sachê Professional: (43) 3027-5656; Santissima Moda: santissimamoda. com.br; Schutz: schutz.com.br; Seiki: (11) 3062-0485; Selo: selodecontrole.com. br; Sheer: 0800-7737344; Tabita: tabita. com.br; Taiff: 0800-171655; Toli: toli.com. br; Top Beauty: (11) 4402-2552; Topshop: (11) 3152-6002; Veridica It: (11) 3672-2122; Via Marte: viamarte.com; Vichy: 0800-7011552; Vult: (11) 4736-8890; Wallmart: wallmart.com.br; Wella: 0800-7029966; Yes Cosmetics: 0800-9700444; Zimpy: zimpy.com.br.

# ☆ Alerta de novidades ☆ な

Extra, extra: tudo sobre o CD da Sel! Onde comprar um tricô fofo! Dicas da Disney!

Já faz algum
tempo que a nossa amizade
com Selena Gomez ficou mais
próxima. Este ano, já havíamos
encontrado a Sel em Nova
York, quando ela mostrou

York, quando ela mostrou sua intimidade com o mundo da moda e criou looks para um desfile. Ela estava linda e superfocada no trabalho, mas deixou escapar que, naquele

momento, sentia-se infeliz.

Na semana passada, fomos a Los Angeles para o lançamento do seu novo CD. A editora Fê Catania conta que Selena estava segura e confiante e, desta vez, muito feliz. Não demorou e os boatos da volta do namoro com Justin Bieber esquentaram. A melhor notícia da entrevista, que começa na página 17: o Brasil

As novidades

está nos planos da turnê

da cantora!

não param por aí. Em 7/5, chega às bancas o Especial CAPRICHO Dîsney & Orlando 2013/2014, uma seleção de tudo aquilo que você não pode perder na viagem. Elegemos as melhores atrações, as lojas mais sensacionais e até as comidinhas que você precisa experimentar (nós, claro, já provamos tudo!). Se a Disney está nos seus planos, você não pode perder!

Quer mais? Que tal dar uma renovada no seu guarda-roupa para passar um inverno lindo? A CAPRICHO e a C&A levam às lojas, a partir de 17/5, uma coleção com maxitricôs, jaqueta de couro com spikes, calças resinadas coloridas e camisetas com cortes muito especiais. Para combinar, escolha um dos esmaltes da CAPRICHO: pela primeira vez, eles também estarão na C&A.

公

公

公

 $\stackrel{\wedge}{\omega}$ 

**Entrevistas** 

exclusivas e reveladoras com as celebridades, um guia insider para a viagem dos seus sonhos e uma coleção de roupas desenhada especialmente para você (e acessível a todas as garotas do Brasil): essa é a sua CAPRICHO.

Afinal, nossa missão agui, na CH, é tornar

a adolescência a época mais incrível da sua vida! E a gente sabe que moda, música e Disney fazem você mais feliz.

Um beijo, Giu

girliana.tatini@abril.com.br



公

4

公

公

公

 $\triangle$ 

公

2

4

Fundador: VICTOR CIVITA (1907 - 1990)

Editor: Roberto Civita

Conselho Editorial: Roberto Civita (Presidente),
Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), Elda Müller, Fábio Colletti Barbosa
Giancarlo Civita, Jairo Mendes Leal, José Roberto Guzzo, Victor Civita
Presidente Executivo Abril Midia: Jairo Mendes Leal

Diretor de Assinaturas: Fernando Costa Diretor Garal Digital: Manoel Lemos Diretor Finarcieno e Administrativo: Fabio Petrossi Gallo Diretora Geral de Publicidade: Thais Chede Soares Diretora de Recursos Humanos: Patula Traldi Diretor de Serviços Estiforiais: Alfredo Ogawa

Diretora Superintendente: Brenda Fucuta Diretor de Núcleo: Kaíke Nanne



Diretora de Redação: Giuliana Tatini

Diretora de Arte: Fabiana, Yoshikawa Editor: Thiago Theodoro Editoras: Fernanda Calania (entretenimento) e Karolina Pinheiro (comportamento) Editoras-assistentes: Juliana Costa helecaja e Munique Wolf Plun (mach) Reportanes: Fernanda Meinelles (entretenimento) e Gisselh Hirala (comportamento) Editor de arte: Alberto Lina Designers: Bărhara Malagoli, Mariana Nóbrega e Tamy Renfe Estagiarios: Camila Saipp (beleza). Carian Maionctu (ande, Gabriela Zocchi (entretenimento) e Isabella Olto (comportamento) CAPRICHO COME, Reditora: Mariana Bessa Editoras: Aariana Bessa Editoras-assistentes: Bruno Disa Repórter: Ana Mendonça Designers: Ana Paula Buzzo e Cibele Gomes Estagiāria: Christiane Silva Pinto Webrnaster: Gabriel Vilches Alves Coordenadora Administrativa: Vera Leife CTr. Alvaro Zenisupervisor, Ledvánia Silva, Erika Nakamura. Estevan Ortega, Juarez Macedo. Leandro Marcinari. Leo Ferreira, Regina Sano, Vanessa Dalberto e Zeca França

www.capricho.com.br

SERVIÇOS EDITORIAIS Apoio Editorial: Carlos Grasseti (Arte), Luiz Iria (Iniografia) e Ricardo Correa (Fotografia) Dedoce Abril Press: Graco de Souza Pesquisa e-Inteligência de Mercado: Andrea Costa Treinamento Editorial: Edward Pimenta

PUBLICIDADE CENTRALIZADA Diretores: Ana Paula Téveira, Marcia Soter e Robson Monte Executivos de Negodo: Ana Paula Teveira, Aura Paula Viegas, Cato Souza Camila Folhas Camilla Dell Carla Andrade. Claudia Galdino, Cleide Gornes, Cristiano Persona, Daniela Serafira, Eliane Pinho, Emiliano Hansena, Marcello Almeida, Marcelo Cavalheiro, Marcia Bezarta, Marce Stincias, Maria Lucia Strobek, Regina Riturrano, Renata Moli, Rodrigo Tolecko, Schma Costa PUBLICIDADE DIOGITAL Diretor André Almeido Gerentes Vinginia Any Gerente de Publicidade Digital—Unidades e Parcerias Alexandra Mandonca Gerente Regionais Luciano Menzos Executivos de negódos: André Botolai, Camilia Barcellos, Cato Moreta Carolina Lopes, Deborah Burmesser de Vargas, Rámie Collago, Fabrio Sento, Fabrio Gariapa, Fanis Kamelelys, Gabriel Sventa, Guilherme Burno de Luca, Guilherme Olevica, Juliana Vicedornini, Julio Cesar da Cruz, Martha Naves Martins, Rafrel de Carnargo Moreta Rerata Carolilas Retata Simós PUBLICIDADE REGIONAL Directores. Marcos Peregrima Gerne, Panie Rerato Gimós Gerentes. Andre Viga, Cristiano Reguard. Elson Mello, Prancisco Barbero Neta, ben Rizental Josio Paulo Pizarm, Risando Mariani Sonia Paulo, Varias Passodogo Descutivos de Negodocios: Adriano Perice, Alize Curiba, Bentriz Ottino, Camila Jardini, Catarina Lopes, Caroline Platifita, Cella Pynama, Clea Chies, Deniel Empirasti, Heari Marques, Raida Ruimurda, Jose Casilha, Jerí Lopes Juliana Eribal Ledi Casta, Laras Boa Lucine Lina, Paola Domelles, Partude Berri Maniera, Rodrigo Sociano, Ricardo Merina, Samana Sampaio de O. Neijodesa PUBLICIDADE SÃO PAULO Diretor. Alberto Simões de Parta Gerentes: Sandra Fernandes Executivos de Negodos. Alexandra Calasti, Araducta Bentala, David Palaba, Eduardo Chedid. Fernanda Mela Raia Magnies, Kanis Grigoto, Juliana Cempagnoni. Liela Rasa, Luis Fernando Lopes, Mara Marques, Paulo Trindade, Reinaldo Murina, Roberta Mantero, Samarah Aumeido, Lopes Mara Marques, Paulo Trindade, Reinaldo Murina, Roberta Mantero, Samarah Ameridas. Cordina Bertelli, Fernanda

Redação e Correspondência: Av das Nações Umas SP. CEP 05425902, tel. (11): 5037-2000. Publicidade: São Paso e monacios sobre representantes de publicidade no Brasil e no Escapar

PUBLICAÇÕES DA EDITORA ABRIL. 18. CONSTRUÇÃO, AVENTURAS NA HISTÓRIA BAS FORMADOS CALADIAS, CONTROLAS NA HISTÓRIA BAS FORMADOS CALADIA, CONTROLAS POR SERVICIA CONTROLAS CONTROLA

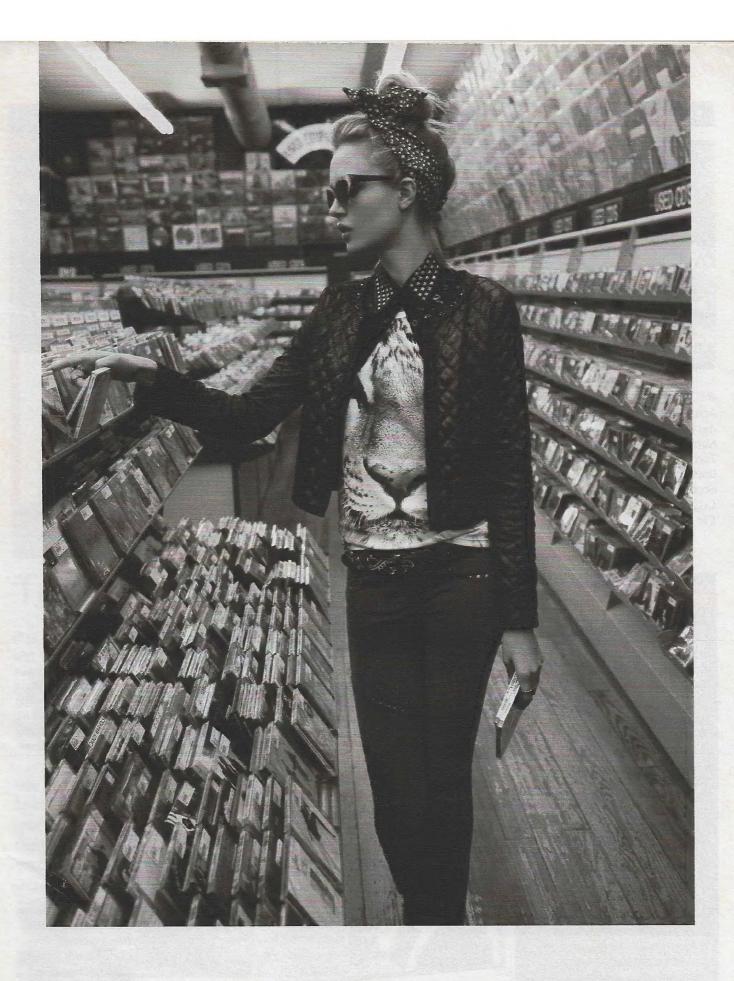
CAPRICHO UT Los es T - Es - Abril S - Abril S

Service at Assimptive Source See Protect 171 SEE 2112
Demand consistency See 75-211 See 2015 Constitution of the Constitution



Gancarlo

"- SIP



AUTHORIA NYC, WINTER 2013

## diz aí

#### EDIÇÃO PASSADA



#### #1DVemParaOBrasil

Achei o máximo ver mais detalhes da turnê *Take Me Home*, do One Direction.
Torço para que eles incluam o Brasil na lista de shows. Será? Economizando em 3, 2, 1...
Letícia Souza, 15 anos,
São Paulo (SP)



#### Que mistura!

Gostei muito do editorial Mix de Estampas. É bem a minha cara,

pois amo usar looks coloridos. Não dispenso blusinhas com desenhos de super-heróis! Franciele Lacerda, 15 anos, Esteio (RS)

#### Drinque do mal?

Adorei a matéria O Caminho do Álcool. Afinal, o que não falta é gente passando dos limites, né? Muito tenso. Isabella Andrade, 13 anos, São Paulo (SP)

#### A voz do Paramore

Amei muito a matéria sobre a Hayley Williams. Ela é uma das minhas grandes inspirações! Além de talentosa, ela tem esse estilo rebelde que eu adoro. Cristina Flôr, 14 anos, Imbuia (SC)



#### **CAPRICHO RESPONDE**

# Compra online Oi, CH! Eu posso comprar as revistas pela internet? Vitória Alves, 15 anos, Curitiba (PR)

Oi, Vi! Tudo bem? Você pode comprar tanto a revista quanto as edições especiais da CAPRICHO pela Loja Abril. É só acessar abr.io/ comprarCH e escolher a sua. Superfácil, né?! Beiião ;)

#### Fale com a CAPRICHO

Quer mandar a sua dúvida ou sugestão? É só enviar um e-mail para capricho@abril.com.br.
Também rola participar das seções da revista acessando capricho.com.br/revista.
Esperamos você! :)

#### ROLOU NA REDAÇÃO







Fale com a CH pelo e-mail capricho@abril.com.br ou acesse capricho.com.br/revista

## Não vivo sem esmalte...



\*Enquete respondida por 11.172 meninas no facebook.com/capricho

**FÓRUM** 

## Tenho mania de...

#### Dar beijinho de boa-noite em todos os meus pôsteres.

Paula Schuelter, 13 anos, Braço do Norte (SC)

Guardar as entradas de cinema. Meu namorado acha isso megaengracado! Joseiane dos Santos, 15 anos, Petrolina (PE)

Ver as antigas mensagens de texto do meu celular. Afinal, quem é que não gosta de sentir umas borboletas no estômago de vez em quando? Relembrar é sempre bom. Aline Drulis, 14 anos, Poá (SP)



Ficar mexendo no cabelo a toda hora, a todo segundo. Assim, sem parar!

Geovana Oliveira, 13 anos, São Paulo (SP)

Ler a primeiera e a última frase do livro que eu estou prestes a comecar.

Marina Lima, 14 anos, Goiânia (GO)

Mexer loucamente as mãos enquanto falo. Minhas amigas dizem que eu faco isso direto! Acho que deve irritar bastante, né? (risos) Amanda Battisti, 15 anos, Timóteo (MG)

Contar quantos carros da mesma cor aparecem no trânsito. Faço isso indo para a escola, para o shopping... Isabelle Oliveira, 15 anos, Belford Roxo (RJ)



Fazer toda semana uma sessão de cinema com as minhas melhores

amigas. Ah! E sempre regada a muita pipoca, é claro!

Caroline Torres, 13 anos, Itapecerica da Serra (SP)

Morder o lábio quando sinto vergonha ou guando estou nervosa por algum motivo. Tipo apresentar um trabalho para a turma da escola.

Mariana Cardoso, 16 anos, Goiânia (GO)



Dormir de meia mesmo em noites de nuito calor. Faco isso até na praia-juro!

Letícia Micaeli, 14 anos, São Paulo (SP)



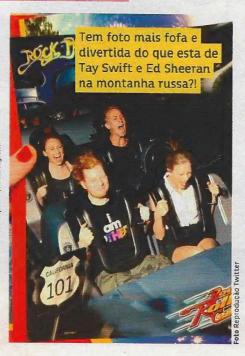


Sai. Da. Minha. Frente!

Será que o fotógrafo que fez esta foto ficou com medo da cara de bravo de RPattz e saiu correndo? A gente ficaria!

@njunior11

O baby do Neymar, Davi, é uma gracinha! A foto fazendo careta com o papai Ney (hehe) mostra que eles se divertem muito juntos!



As morenas divas de Vampire Diaries e Glee, Kat Graham e Naya Rivera, são melhores amigas há dez anos! Quem sabia dessa?!

Casal teen-fashion-absurdinho! Lourdes Maria, filha da Madonna, está in love pelo ator de Homeland

Timotheé Chalamet!



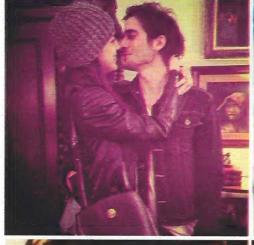
Reprodução Instagra



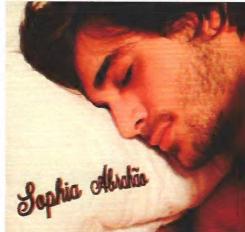


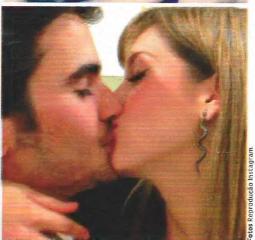


## fofoca









## Não deu para resistir

Está confirmado! Sophiuk é um casal apaixonado - e oficial

Sim: eles são namorados! Depois de meses mudando de assunto, Sophia Abrahão e Fiuk finalmente assumiram o romance. A iniciativa partiu da atriz, que, no dia 17/4, postou no Instagram uma foto do amado dormindo em cima de um travesseiro com seu nome. Já não dava mais para negar! A assessoria dos dois confirmou o amor, dizendo que eles estão juntos e felizes.

Desde então, as estrelas não param de postar fotos lindas nas redes sociais. Impossível não amar o casal! E o namoro veio em boa hora, já que a carreira dos dois corre em ritmo acelerado: Fiuk está finalizando o CD Vira-Lata e o filme Julio Sumiu e Sophia estará no longa Confissões de Adolescente. Sorte no jogo... e no amor também! Somos #TeamSophiuk

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*



#### Enquanto isso...

Micael Borges, ex de Sophia, também seguiu em frente! Após postar fotos amorzinho com uma garota no Insta, sem revelar quem era, o mistério foi solucionado. A sortuda é Heloisy Oliveira, uma estudante carioca. Olha só, ao lado, a foto que Helô postou com Mica nesta quinzena! A fila andou mesmo, fãs de Somic...

#### Garotas como você

A CH concorda com a lista das *celebs* mais bonitas da revista *People* porque...



...Lily Collins assume suas sobrancelhas bem marcadas (e lindas).



...JLaw é tão legal e divertida que fica ainda mais musa.



...Lea Michele tem uma autoconfiança e um talento que adoramos.



...Demi Lovato aprendeu a se amar como ela é e nos ajuda a fazer o mesmo!

No Twitter, Cory Monteith, do Glee, agradece às fãs por apoiarem sua ida à rehab

É a Katy Perry!







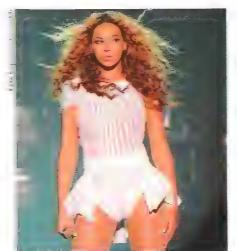


## Spring breaker forever!

Ashley Benson está curtindo a vida - e criando várias polêmicas por aí...

Todo mundo já sabe que a Hanna de PLL bomba no Insta (@itsashbenzo)
Lesde sempre. Mas, nos últimos meses,
Larece que atriz de Spring Breakers
Lão consegue se separar de Brit, sua
Lersonagem no filme. Ela não para de

postar fotos bafo na rede social! A mais polêmica é o clique em que Ashley está quase beijando o amigo Chris Zylka (foto 4), ex de sua colega de trabalho Lucy Hale. As fãs caíram em cima. Ainda bem que, dias depois, as atrizes tiraram uma foto zoando e fingindo que se odiavam (foto 2). Desde o filme, Ashley adotou um look mais street, com bonés e regatas. Ela também vive em festas e está sempre rodeada de amigos. Party hard!



#### Sem fotos!

Você odeia quando sua amiga posta fotos estranhas suas no Facebook? É, a Beyoncé também. Por isso, a cantora tomou uma medida radical e baniu todos os fotógrafos de sua nova turnê! Agora, Bey terá uma equipe responsável por fazer imagens suas, que precisarão ser aprovadas por ela antes da divulgação. Desencana, Bey! Você é linda de qualquer jeito! <3



Nathan Sykes teve que se afastar do The Wanted por causa de sua saúde

Initadinho do Nathan! O britânico não esta em uma boa fase. Por causa de um problema grave nas cordas vocais, o cantor teve que passar por uma cirurgia, que aconteceu no dia do seu aniversário. Que azar! Nathan deve ficar um mês sem poder falar e, por isso, se afastou da panda - mas ele volta logo. Melhoras!





### Pobre Katy!

Olha que bizarro: Katy Perry está sendo processada por uma marca de produtos de beleza britânica... por não ser mais popular. Hein? Em 2011, ela assinou um contrato milionário para divulgar os produtos. Agora, longe dos palcos, a marca não quer mais pagar Katy, alegando que ela não é pop. Como assim? Até parece!

Tesha diz trocar SMS com Harry Styles • Neymar vira personagem do Mauricio de Sousa

#### música



## O mundo mágico de Manu Gavassi

Acompanhamos de pertinho as gravações de Clichê Adolescente, novo clipe da cantora

#### MOMENTO FAMÍLIA

O clipe foi filmado na casa da avó da Manu, em Caieiras, interior de São Paulo. "Estou amando gravar aqui. Sou mimada pela família e tem até lanchinho no intervalo. É maravilhoso!", disse a cantora, aos risos.

#### **INSPIRAÇÃO FOLK**

Tanto o cenário quanto o figurino tinham uma pegada folk. A Manu estava linda dentro da tenda montada

especialmente para o clipe, com o look todo branco e o acessório de cabeça com inspiração indiana.

#### UNIVERSO MÁGICO

Em um momento do clipe, Manu é acompanhada por uma banda de unicórnios! "Estou meio viciada nessas coisas mágicas e, como a música fala sobre uma fantasia em que a menina quer acreditar, achei a ideia legal", disse a cantora.





Quem é o unicórnio?



## Ritmo Ragatanga!

A Rouge, girlband formada em 2002, fez história. Quem não se lembra dos passinhos de Ragatanga? Dez anos depois, as meninas se juntaram para gravar duas músicas especiais. Ouça Tudo É Rouge! A volta da banda pode ser vista no reality Fábrica de Estrelas, do Multishow. Bem que podia rolar uma turnê!



Jessie J tocará no Rock in Riol • Música de Katy Perry e Sia chamará Double Rainbow •



## Hora de mudar

Luan Santana falou sobre a gravação de seu novo show

#### Como será o DVD?

O show principal rolou em São Paulo, mas teremos cenas em vários lugares do país. Um novo Luan vem aí!

#### E como ele será?

A gente tem que inovar, né? Não vou fugir do sertanejo, mas quero um pouco de pop na minha música.

#### O que esse show terá de novo?

O palco tem estruturas que mudam de lugar. Vai dar para ficar pertinho das fãs! Quando você lança o novo EP?

Em maio. Terá duas músicas novas: Cabô Cabô e Garotas Não Merecem Chorar.

#### O que você mais curte fazer com a sua namorada?

Gostamos de ir para a chácara, andar de jet-ski e pescar. Por Gabriela Zocchi



#### Brandon and Leah

Eles sau un casa real tem estito praiano e um umor eve e diversido funti muito: Life agenta e l'assibo são perfeitas para su na praia Alto Brandon e mão das Jenne Quem indico e Manah Prado, da Galera Conde e contrar pranconandleah.com

#### **PLAYLIST**



#### SOBE E DESCE



#### SASHA PIETERSE

A Alison de PLL lançou seu primeiro single, This Country Is Badass, e já chegou ao Top 10 Country do iTunes.



#### LADY GAGA

Por motivos de saúde, a cantora terá de ficar longe dos palcos até setembro. Será que o novo álbum atrasa? :(



#### **Esquentadinho**

Jake Bugg é o novo it boy do indie rock mundial. E pasmem: ele só tem 19 anos! O cara faz um som acústico, com letras que falam sobre sua adolescência.

Com mais de 7 milhões de views no YouTube, meus destaques ficam para a vintage Two Fingers e a alegre Lightning Bolt. É ouvir e ficar viciado!

Não É SÓ a voz anasalada do cara que lembra o Oasis. Noel Gallagher, ex-integrante da banda, é o "padrinho" de Jake. Daí vêm as influências musicais boas e também o gosto por polêmicas...

Em pouco tempo de carreira, Jake já se envolveu em duas brigas com o One Direction. Primeiro, disse não entender como o 1D é considerado uma banda. Ele também já declarou que "o mais feio" era o único que cantava bem, se referindo a Niall. Tenso, né? :/

Estou ansioso para saber a sua opinião sobre as músicas de Jake. Me diz se gostou?

Gabe é produtor musical e bff

## Sua nova novela favorita

A CAPRICHO esteve na festa de lançamento de *Sangue Bom*, a nova novela das 7 da Globo, e conversou com o elenco incrível sobre a relação de cada um com seu personagem









eleza também é iguall 🥬



## Segredos em dobro

PLL vai ganhar um spin-off, a série Ravenswood. Na trama, amigos terão que desvendar mistérios para se livrar de uma maldição. Será que a -A estará envolvida? Estreia no segundo semestre! Ela sabe fazer piada

Você conhece a Rebel Wilson? A atriz australiana é a garota mais engraçada do momento. Apesar de já ter atuado em vários filmes, Rebel ficou conhecida após interpretar a maluca Fat Amy em A Escolha Perfeita. Ela arrasou apresentando o MTV Movie Awards 2013 e, que sorte, é bff do Zac Efron! #invejinha



Quinta e sexta temporadas de Glee confirmadas . Gregg Sulkin estará na serie Delirium



## A dona da história

Stephenie Meyer superou as expectativas com A Hospedeira

#### De onde veio a ideia do livro?

Eu estava viajando e veio a ideia de um conflito entre duas pessoas e um só corpo. Logo percebi que poderia ser uma história de verdade.

Você acha que o filme vai ficar tão marcado como Crepúsculo ficou? Nunca crio expectativas, mas estou empolgada. Eles fizeram algo melhor do que eu mesma imaginaria.

Você ajudou a escolher os atores? Sim. Andrew (Niccol, o diretor) e eu gueríamos um bom filme e não pensamos em estrelas grandes para os papéis. Queríamos apenas

encontrar o melhor ator ou atriz para viver cada personagem de forma real. Por que você acha que a Saoirse foi a escolha certa para a Melanie?

Não sei quem mais poderia ter feito o que ela fez. Foi um papel muito desafiador e você se esquece de que ela vive duas personagens no filme. Como você se sentiu com o fim da saga Crepúsculo?

Achei que fosse ficar triste, mas isso não aconteceu. Acho que vivi tempo suficiente naquele mundo e estou preparada pra seguir em frente.

Por Manuela D'Avila

## Tay no cinema?

Agora Taylor Swift guer investir na carreira de atriz! Depois da tentativa de atuar em Os Miseráveis (ela não passou no teste!) e da participação em New Girl, uma fonte disse à OK! que a diva quer focar mesmo a atuação após a turnê de RED. Diva sempre!



## Nós <3 Porta dos Fundos

Elegemos os vídeos mais engraçados do grupo (não foi fácil!)



#### ESSA É PRA VOCÊ

Clarice Falcão já participava dos vídeos antes de bombar como cantora. Neste. com um violão e seu jeito fofinho, ela dá um fora enorme no namorado tonto.



#### LOG OUT

Sabe aquele medo de deixar o Facebook aberto e alguém ler coisas que não deve? A sensação é retratada por Fábio Porchat nesse episódio. Demais! Hahaha.



#### **DEUS**

Ao morrer, uma garota se encontra com um Deus bem loks e descobre que não irá ao paraíso porque nunca acreditou nos deuses das tribos da Polinésia. What?!

## 3 motivos para assistir... Dona Xepa

A nova novela da Record. que estreia em 21/5, traz Arthur Aguiar vivendo Édison, um cara estudioso, filho da protagonista, a Dona Xepa.

O casal Édison e Yasmin (Pérola Faria) começa apaixonado, mas deve sofrer uma crise bafônica. Ih...

A história da novela será divertida e o elenco ainda traz Diego Montez no papel de Rick, um playboy que ama carros e luxo.



Kellan Lutz e Booboo Stewart vêm ao país para convenção World of Movies, em novembro





Foto Trunk Archive

#### Ouvi seu *single* na rádio saindo do Brasil, no táxi, e também chegando em LA, no outro táxi. Acredita?

(risos) Jura? Uau! Não acredito. Fala sério? Isso é incrível. Fico muito feliz!

#### Amei sua apresentação no MTV Movie Awards (em abril). Você estava maravilhosa! Ficou muito nervosa?

Ah, obrigada! Eu fiquei sim. Era a primeira vez que estava apresentando o single. Queria mostrar o que tinha preparado. Ainda dá aquele friozinho na barriga, especialmente com esse álbum. Trabalhei muito para deixálo perfeito. Espero que as pessoas curtam, estou ansiosa.

#### O que te acalma numa hora dessas?

Tenho muita gente boa à minha volta, que me ajuda a ficar focada. Não posso surtar, então finjo que está tudo bem, vou lá e faço o que tenho que fazer!

#### Como você conseguiu mudar tão rápido de look no Movie Awards?

(risos) Parece rápido mesmo, né? Eu saio do tapete vermelho, sento um pouquinho e vou correndo me arrumar! Já me acostumei, mas é puxado!

#### Come & Get It tem uma vibe meio indiana. Como rolou essa ideia?

Viajo muito e escuto diferentes estilos de música em todo o mundo. E é ótimo incorporar isso tudo na minha música. É muito divertido!

#### Esse vai ser o tema do álbum?

Não! Vamos passar por vários estilos! Tem guitarra espanhola, tem um pouco de *country...* Tem de tudo.

#### O que mais você pode me falar do CD?

(risos) Ai... Eu não vejo a hora de vocês ouvirem! É um álbum divertido. Fiz questão de que tudo estivesse perfeito: a produção, o vocal... Ficou demais! Quero fazer as pessoas dançarem.

#### Qual é a sua música preferida do CD?

Nossa, muda todo dia. Mas a de hoje acho que é *Save the Day*. Foi a primeira música que eu gravei para o álbum! É muito animada, dançante. Ela fala sobre uma daquelas noites que você nunca quer que acabe, então você tem que aproveitar cada minuto!

#### ESTILO

## De básica a poderosa

Não foi só o cabelo de Sel que mudou com os anos! No tapete vermelho, ela passou de menina fofa a garota glam



#### Rule the World e Come & Get It são bem dançantes, mas você não é do tipo baladeira, né?

Amo dançar e espero que as pessoas se acabem na pista com minha música. Faco 21 anos em breve (em 22/6) e vou poder ir pra balada e checar se isso é verdade. (risos) Até lá, amo fazer as pessoas dancarem e aproveitarem o momento com meu som!

Como é uma noite perfeita para você?

Eu amo fazer aulas de dança com as minhas amigas, então dançaria com elas, depois iria pra casa, assistiria a um filme e então comeríamos junk food. Essa é a melhor noite!

Qual é a história de Come & Get It?

Tem totalmente a ver com o momento que vivo agora. É bem confiante, forte, mas, ao mesmo tempo, é simples e tem melodia e palavras bonitas...

Você fala sobre um amor interrompido na música. Que conselho daria a uma garota que está vivendo essa situação?

Todo mundo passa por isso! É difícil, mas ninguém vai poder te dizer o que é necessário fazer para não ficar sofrendo demais. Você infelizmente precisa passar por isso na sua vida para aprender. Mas saiba que vai se sentir muuuito melhor quando superar.

Isso tudo quer dizer que não vai rolar uma vibe romântica no álbum, né?

Não. Vai ser mais dançante, para cima, cheio de energia! Eu trocaria a palavra "romântica" por "poderosa e forte". Claro, tem algumas letras de amor lindas, mas não são melosinhas, sabe?

Você acabou de anunciar a sua turnê! O que está preparando para os shows?

Yay! Não paramos para pensar ainda porque estou focada no single. Mas quero bastante dança! Tenho dançado muito para Come & Get It, feito aulas com amigas... Estou amando!

Você vai voltar ao Brasil com a turnê? Sim, com certeza! Ainda estamos fechando os lugares a que vamos. Vai comecar em agosto, no Canadá.

Foi mais tenso fumar e usar biquíni em Spring Breakers ou receber o Brad Pitt no seu camarim do Movie Awards?

(gargalhadas) Sem dúvida receber o Brad Pitt no meu camarim! Esse momento foi surreal, juro! Assim que ele saiu, corri para debaixo da mesa do camarim. Todo mundo riu, mas eu não acreditava no que tinha acontecido!

Falando sobre Spring Breakers, foi a coisa mais doida que você já fez?

A experiência foi muito louca porque a gente realmente estava em um spring break, que rolou de verdade. Foi doido, novo e diferente para mim.

Vanessa. Ashley e você se tornaram grudadas. Como é essa amizade?

A gente curte ouvir música bem alto de preferência rap e Britney Spears. E ficamos zoando, nos divertindo!

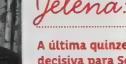
Mas a Taylor Swift ainda é sua bff, né? Com certeza. Eu amo a Taylor. Ela é tão fofa! Ela está em turnê agora, então não temos nos visto. (faz biquinho

triste) Mas ela sempre vem para Los Angeles e a gente dá um jeito!

#### CINEMA

#### Agenda bombando

2013 está sendo agitado para Selena não so na musica: sua vida no cinema anda a mil! Depois de Spring Breakers, Sel aparecera nas telonas em varios filmes. Primeiro, rola sua participação no terror Aftershock, que estreia nos EUA em maio Na comedia Behaving Badly, prevista para chegar ao cinema ainda em 2013, a atriz sera Nina, por quem o protagonista, Rick (Nat Wolff), e apaixonado. Selena ainga tem mais très papeis fechados: em Getaway. ela ajudara um homem a encontrar sua mulher seguestrada. A previsão de estreia nos EUA e agosto! Ja Rudderless é um drama sobre a vida de um pai após a morte de seu filho. Sel será a ex do garoto falecido. Finalmente, ha a adaptação do best seller Os 13 Porques, drama que será estrelado por Selena. Correria, hein, migs?

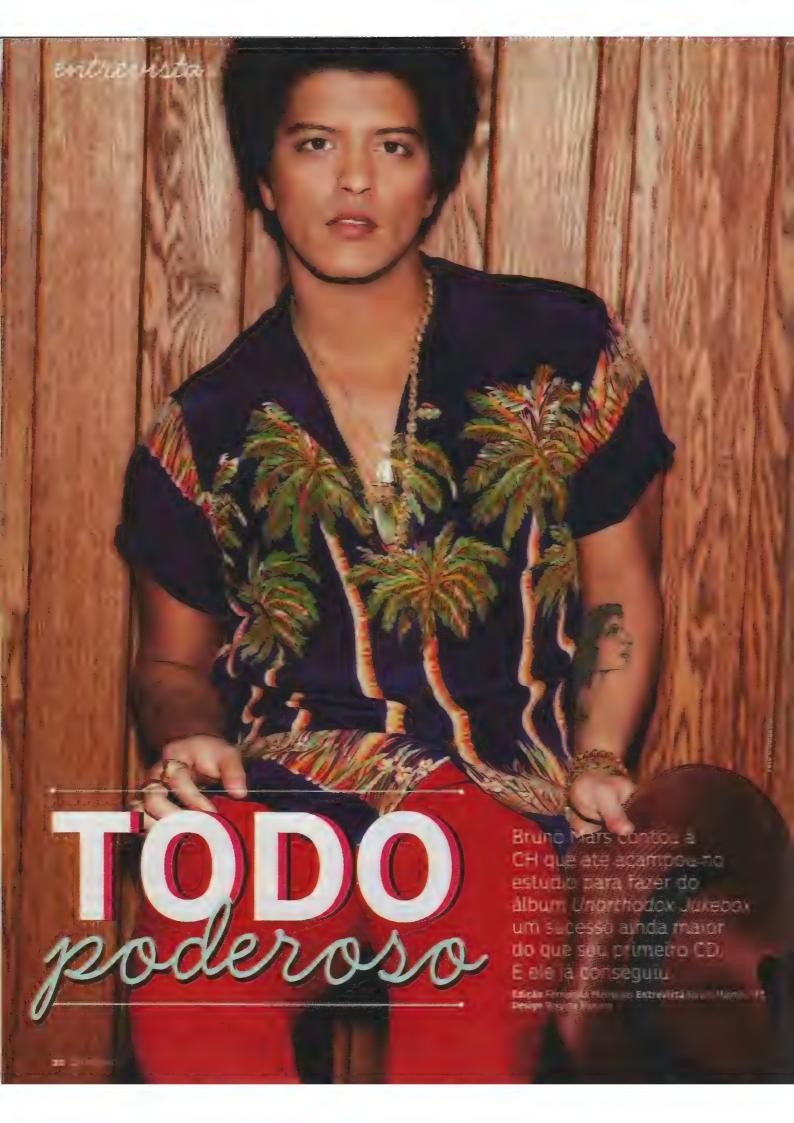


na Europa. Ela viajou até Oslo e lá o casal foi visto por fontes da revista People aos

mais loucas, Biebs também apareceu com uma nova tattoo perto do pulso, que mostra

uma mulher com asas - parecidíssima com Selena em uma foto para a revista Elle norte-americana. No dia 26/4, o cantor postou a foto ao lado, confirmando o que a gente mais queria:





#### Bruno Mars não sai

do meu iPod. O cantor havaiano de 27 anos é um fenômeno. Bruno tem talento desde criancinha: aos 4 anos, ele já dançava e imitava Elvis Presley (veja o cantor pequenininho em abr.io/BabyBruno)! Hoje, ele vive no topo das paradas de sucesso. Encontrei com Bruno momentos antes de sua participação em um programa de TV. Ele estava ansioso. Eu também estava, mas por conhecer um dos meus cantores favoritos. Será que ele percebeu? ;)

#### Você parece meio tenso! Fica sempre assim antes de cantar?

Normalmente eu pulo pela sala para fazer meu sangue circular, deixo a minha voz aquecida o máximo que eu posso... Quando estou fora dos palcos, eu fico frio. Faz um ano desde que saí em turnê! Eu preciso cantar, tocar violão, pular por aí com a banda...

#### De onde vem esse seu lance com macacos? Teve o clipe de *The Lazy* Song, a música Gorilla no CD novo...

Meu pai tinha um macaco-aranha quando eu era pequeno. Era legal! Papai sempre foi obcecado por macacos e chimpanzés. O sonho dele era levar um circo para o Havaí!

#### Foi tenso fazer de *Unorthodox Jukebox* um CD tão bom quanto seu primeiro?

Rolou um período de dois meses, enquanto eu gravava, em que muitas ideias surgiram. Mas é tipo pescar: tem dias em que você pega muitos peixes e tem dias em que não tem nada.

#### Demorou até você finalizar o álbum?

Eu literalmente tranquei as portas e acampei no estúdio até que as músicas estivessem prontas. Aí chegou o momento em que conseguimos o que queríamos: um álbum que explica tudo que estou sentindo e fazendo.

#### Você lidou bem com tanta pressão?

Sabe, era eu da primeira vez. E queria que fosse eu na segunda também. Mas você não pode ficar pensando na pressão. Tem que se divertir. Espero que as pessoas estejam ouvindo um cara que ama música e coloca tudo o que conhece na própria música.

#### Você é bem viciado em trabalho, né?

Eu acho que sim. Não sei como isso aconteceu, mas, para que esse sangue corra nas minhas veias, preciso estar constantemente fazendo alguma coisa.

#### Mas quando é que você relaxa?

Nunca paro: se vou assistir a um filme, continuo pensando em acordes e essas coisas. Fico competindo comigo mesmo e sei quando algo está errado ou quando está dando certo.

## Suas músicas de amor são demais. Já te "trancaram para fora do paraíso", como diz a Locked Out of Heaven?

Isso é poesia, gente, assim como Grenade. Poesia de um jeito que espero nunca ter sido feita antes!

#### Falando em amor... Você namora, né?

Sim, eu tenho alguém muito especial na minha vida. E não vou falar mais nada. Isso é tudo que vocês consequirão tirar de mim! (risos)

#### Como você se sente com tanto sucesso?

Eu não sei como tudo chegou a isso – começando comigo ali, criança, me apresentando. Só sei que estaria de qualquer jeito fazendo música, seja gravando álbuns, seja cantando no bar. Música é tudo que eu faço!

## Sortuda

Bruno fala pouco sobre seu namoro com a modelo Jessica Caban, que começou em 2011. Mas o casal está sempre junto! Apesar do momento feliz, eles já viveram dramas: à Rolling Stone, o cantor revelou ter escrito When I Was Your Man para Jessica durante uma crise. Ele diz que até hoje é difícil cantar a música. Ai, que dó!

#### ELE É O HIT

## OF HEAVEN

ficou no topo por seis semanas e

## WHEN I WAS

foi seu quinto single a liderar a

Billboard Hot 100

## 16,1 milhões

são os seguidores dele no Twitter até o fechamento desta edição.



O CD levou o cantor pela primeira vez ao topo da parada de discos da Billboard.

Ele já vendeu mais de

100 milhões

de singles como cantor, produtor, compositor ou artista convidado.

O album e platina em pito paises: EUA, Reino Unido, Austrália, Nova Zelándia, França, Canadá e Irlanda.





é sua quantidade de vindas ao Brasil. Aumenta, aumenta!



# Coque charmoso

Com pouquíssimo esforço, Bella Thorne conseguiu um penteado fofo e megaestiloso. Topa fazer agora?



- Passe musse nos fios e seque-os. Abaixe a cabeça, jogando todo o cabelo para a frente, e prenda-o num rabo de cavalo bem alto. Deixe algumas mechinhas soltas na lateral da cabeça, como Bella fez. Fica mais feminino, sabe?
- Faça um coque e prenda com grampos. Mas atenção: não torça os fios enquanto estiver enrolando. É isso que dá um efeito diferente ao look.
- Delicadamente, passe um pente fino no sentido contrário ao que o cabelo está preso. A ideia é bagunçar um pouco a raiz e o coque. Então, é só aplicar spray fixador.

Quem deu as informações Cassio Lopez, hairstylist do Salão Brigitte Fine Arts.



## Boca dramática

O inverno quase aí é a desculpa perfeita para colocar o batom escuro de vez no nécessaire. Hora de exibir (e muito) seus lábios



#### Violeta poderoso

A cor é um escândalo de tão linda! Para não ficar exagerado, invista em olhos simples - que tal usar só máscara preta?

Up Mocha Divine, Yes Cosmetics (R\$ 12,50)

Cor 31.

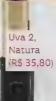
Verídica It

(R\$ 8,50)



#### Quase gótico

Ok, um roxo destes exige ousadia, mas não custa tentar! Prolongue a duração preparando os lábios com corretivo.





#### Dose de vinho

O tom mais fechado é uma boa pedida para as fãs incondicionais de vermelho. E, o melhor, combina com todos os tons de pele. #diva



#### Marrom 90's

Sim, aquele batom que sua mãe usa nas fotos de quando você nem era nascida voltou com tudo! Vá nas nuances avermelhadas também.



#### COMO FAZ!

## dicas pra ter lábios lindos

#### Xô, pelinhas!

Uma exfoliação rápida já faz milagre pelo seu make, viu!

MARY KAY

Exfoliante para lábios Satin Lips, Mary Kay (R\$ 37)



#### Maciez garantida

Combata o ressecamento com um bom hidratante labial.



#### Superfixação

O primer minimiza as linhas da boca e faz o batom durar mais.



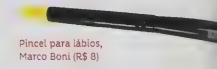
#### Desenho certinho

Preencher os lábios com lápis nude = acabamento de expert.



#### Alta precisão

Com um pincel fino, fica muito mais fácil acertar os cantinhos.



Quem deu as informações Cayo Lanza, maquiador do Studio W Iguatemi.





## As cores de Sophia

Mesmice é algo de que os fios da it-girl não podem reclamar. Loira ou morena, ela fica linda!



#### Meio claro, meio escuro

Esta é a transição entre o loiro e o castanho (mudar de uma vez detonaria o fio). Se você curte babyliss como ela, use sempre protetor térmico (3). Tintura + calor = cuidado extra.



#### O castanho da vez

Ela foi escurecendo, escurecendo... E chegou a este tom de marrom. Mechas douradas bem fininhas iluminam a cor. Como a química agride muito o cabelo, a máscara de tratamento (1) é essencial.



#### Versão loiraça

Os fios, trabalhados com mechas de bege, areia e mel, vão clareando em direção às pontas. Para realçar a cor, invista em xampus desamareladores (4).



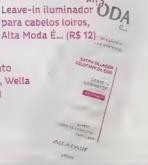
#### Mechas discretas

O loiro fica natural com luzes douradas e champanhe. Leave-ins específicos (2) ajudam a manter o brilho.





Tratamento Intensivo, Wella R\$ 13,99)



Protetor térmico Advance Techniques, Avon (R\$ 14)



Platinum, Bioderm (R\$ 17,89)

Quem deu as informações Déia Dios, hair specialist do Spa Dios, e Luiz Cintra, hairstylist do salão Luiz Cintra.

## Aproveite a chance de conhecer os e-books que todos estão lendo



#### E-book

Em busca de um final feliz | Katherine Boo

#### Uma história de sonhos e esperança de pessoas reais

Através de uma forte narrativa, descobrimos como é o dia a dia dos moradores de Annawadi, uma favela à sombra do elegante Aeroporto Internacional de Mumbai, na Índia. Apaixone-se por Sunil Sharma, o menino catador de lixo que quer ficar rico, e por Manju, a moça mais bonita da favela que quer ser professora. Fátima, a Perna Só, promete emocionar você.

Por apenas **R\$ 19,99** 

Compre e leia agora: www.iba.com.br

#### Leia também:



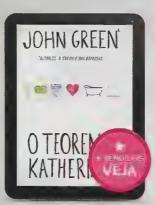
#### E-6(0)0|k

Eu não consigo emagrecer | Pierre Dukan

Chega de passar fome! Descubra a dieta revolucionária do Dr. Pierre Dukan que conquistou fãs pelo mundo todo e emagreca sem grandes sacrifícios.

R\$ 19.00

Compre e leia agora: www.iba.com.br



#### E-book

O teorema Katherine I John Green

Depois de levar o 19º fora de garotas chamadas Katherine, Colin elabora um teorema para prever o desfecho de relacionamentos com meninas com esse nome.

R\$ 19.90

Compre e leia agora: www.iba.com.br



#### TUDO O QUE VOCÊ QUER LER

Compre os melhores e-books, revistas e jornais digitais num site moderno e fácil de navegar.

E-books | Revistas | Jornais



#### LEIA ONDE E QUANDO QUISER

Para ler os títulos que comprou, baixe gratuitamente o aplicativo de leitura disponível para:

Windows PC | iPad | Tablets Android



www.iba.com.br



## "Como combinar o short de couro preto?"

Enviada por Clara Araújo, 15 anos, Salvador (BA)



#### No festival

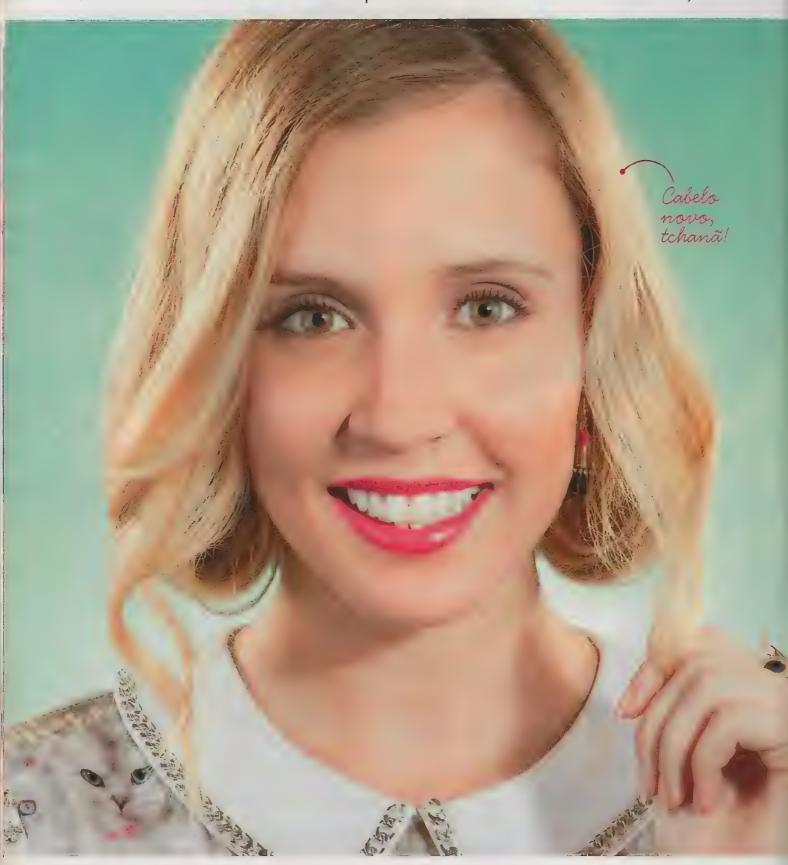
A T-shirt larguinha e o colete de pelos vão deixar o look bem à vontade. Combine com acessórios folk, como as botas e a bolsa caramelo e a pulseira de franjas.

#### Na balada

O short de cintura alta é perfeito com a cropped de paetês. Para não pesar, use com sapatilhas. A clutch amarela tira a seriedade e o cinto dá o acabamento final.

## Curtinho de brincadeira

Medo de encarar a tesoura? Experimente o falso chanel. É fácil, fácil!



#### INCREASED.



Umedeça os fios, aplique musse no comprimento e nas pontas e seque-os por inteiro. Caso seu cabelo seja ondulado ou enrolado, o melhor é fazer uma escova.



Pegue mechas largas de cabelo e, usando os dedos, enrole-as até a altura do queixo. Tenha o cuidado de manter as pontas escondidinhas.



Prenda os rolinhos com grampos. Mas atenção: deixe todos eles bem camuflados. Prefira os da cor do seu cabelo. Coloque-os rente à raiz.



Se seu corte é desfiado ou repicado, provavelmente umas mechinhas ficarão soltas no final. O truque é ondulá-las levemente com um babyliss grosso.



#### BLAS TAMBÉM HIGHM



Chegaram até a falar que Zooey tinha cortado mesmo o cabelo quando ela apareceu com este visual. Convence, né?



Não bastasse este acessório fofo, Kate animou a produção retrô com a dupla cabelo chanel + ondas supermarcadas <3.



A atriz deu textura aos fios e deixou uma lateral maior do que a outra. Boa opção para quem tem o cabelo ondulado.

## Sapato creeper

De solado plataforma e bico arredondado, essa mistura de tênis com oxford é a próxima febre





# men corpo colaboração Camila Saipp (texto) Garota enxaqueca

Não é fácil, mas é possível conviver com esse tipo supercomum (e chato) de dor de cabeca



#### Será que eu tenho?

Vai parecer exagero, mas existem 200 tipos de dor de cabeça. E a enxaqueca é apenas um deles: uma dorzinha latejante e concentrada num ponto específico. Enjoo e vômito também são comuns e tudo piora com barulho, claridade e cheiros fortes. A enxaqueca é genética e nós somos mais afetadas do que os garotos (#injustiça). Ah, é bem normal ela aparecer na adolescência. Mudanças hormonais, sabe como é...

#### 9 Ela tem cura?

Não, porém é controlável. Analgésicos receitados pelos médicos amenizam a dorzinha que dá de vez em quando (mas abusar deles deixa o corpo dependente, o que pode aumentar a frequência das dores). Quando elas vêm sempre, há tratamentos preventivos, que diminuem a sensibilidade do cérebro aos fatores que causam enxaqueca.

#### 9 Monitore sua dor

Faça um diário com o que você come, que horas dorme, que horas acorda, quanto tempo fica em frente ao computador, da televisão e dos cadernos. Anote também as dores de cabeça. Depois de dois meses, tente detectar hábitos comuns nos dias em que o problema apareceu. Assim dá para descobrir o que desencadeia sua enxagueca. Pode ser a ingestão de certos alimentos, como chocolate e frituras, ou situações específicas, tipo estresse e noites maldormidas.

#### 9 Prevenir é o melhor remédio

Para começar, o diário aí de cima vai dizer com que alimentos você deve pegar leve. Se seu problema é o nervosismo com as provas, arranje tempo para relaxar. Que tal um passeio no shopping? Atividades físicas também são bem importantes. já que estimulam o corpo a liberar endorfina, um analgésico natural. Caso a dor persista, procure um neurologista.

#### ROLA COMIGO

"Minha cabeça costuma doer quando estou na escola ou na frente da TV. É enxagueca?"

Rafaela Giacchini, 16 anos

CH: se a sua dor começa nas situações que citou, provavelmente você apresenta algum problema de visão, o que não tem nada a ver com enxagueca. Lembra das outras quase 200 possibilidades? De qualquer forma, procure um médico para resolver a questão. Ficar sofrendo não dá!

"Tenho enxaqueca quando estou no período prémenstrual. Isso é normal?"

Pâmela Letícia, 17 anos

CH: bastante, por causa das variações hormonais. Para evitar as crises, não há receita pronta, mas é bom redobrar o cuidado com a alimentação nesta época (mais uma vez o diário ajuda) e não deixar de praticar exercícios físicos. Vale o esforço mensal para não sofrer com o problema, né?

"Ela pode ser sinal de outro tipo de problema?"

Luciene Dias, 16 anos

CH: existem dois tipos de enxaqueca: a pura, que não é indício de problema, e a com aura, mais rara e capaz de elevar as chances de um AVC (acidente vascular cerebral). Pessoas desse segundo grupo costumam ver pontinhos pretos ou brilhantes quando a dor está chegando - mas só um especialista pode identificar uma ou outra.

Quem deu as informações Paulo Porto de Melo (CRM 94048), neurocirurgião e colaborador do Departamento de Neurocirurgia da Universidade de Saint Louis (Missouri/EUA), e Fabiola Dach (CRM 118410), neurologista.

Encanou com o seu corpo? Mande suas dúvidas para nos! Acesse capricho.com.br/revista

#### BOLSA DE RENDA

Pequena, ela dá
um toque romântico
a produção de saia com
brilho e botas. Escolha a
colorida para dar um up ra
produção, de saia rodada
e salto alto. Feminina
e delicada

Regata Botswana (R\$ 239), saia Afghan

#### BRACELETE DE TACHAS

A peça rocker completa a produção despojada de T-shirt e cardigā de brilho. E dá um brilho metalizado à composição toda preta Não exagere dispense putros acessórios

> Camiseta J'ore (R\$ 98), short Fill Sete (R\$ 239,90), cardigă Licci (R\$ 89), bracelete Garimppo (R\$ 50) e botas DoCaíque (R\$ 129).

#### (R\$ 229), meia-calça Topshop (59,90), pulseira Santíssima Moda (R\$ 39), bolsa My Philosophy (R\$ 218) e botas Schutz (R\$ 520).

Monte um visual descontraído com legging estampada e jaqueta floral. Os sapatos coloridos dão um toque divertido. Já com saja de brilho e botas metalizadas, fica glamourose

Regata Botswana (R\$ 239), legging Favela Hype (R\$ 169,90), jaqueta Zimpy (R\$ 109), bracelete Garimppo (R\$ 50) e sapatos Antonella (R\$ 89).

0000000



## beleza

# PARA UM CABELO

Edição Juliana Costa Texto Carol Salles Colaboração Carina Maionchi (design)

Cuidados simples que fazem aquela diferença para os fios

#### BYE-BYE, RESÍDUOS!

A cada dez dias, lave o cabelo com xampu de limpeza profunda (também chamado de antirresíduo). Ele remove os restinhos de xampu, condicionador e finalizador que grudam na fibra e deixam os fios opacos. Faça a primeira lavagem com ele, enxágue e passe seu xampu de sempre. Depois, aplique uma máscara hidratante. Alerta máximo: se seus fios são tingidos, use o antirresíduo quinzenalmente. Tem alisamento? Então evite o produto! Ele diminui a duração do procedimento.





Penteie do jeito certo
Comece pelas pontas, vá para o
comprimento e então chegue à raiz.
Assim é mais fácil desfazer os nós.
E o risco de quebrar o fio é menor.

...se for de até 100 fios por dia. Tá, ninguém vai contar um a um. Um bom truque é pegar uma mecha grossa, puxar suavemente e observar: saíram muito mais que seis fios? Se a resposta é "sim", é hora de procurar um dermatologista.

LIMPOS E LINDOS

Lavar em dias alternados é o ideal para manter
a oleosidade natural do cabelo e evitar que ele
resseque. Atenção à temperatura do chuveiro: água
quente dilata a cutícula capilar, deixa o fio arrepiado
e estimula as glândulas sebáceas (oi, cabeça ensebada!).

Hidratação neles!

Aspereza, quebra, nós, falta de brilho e pontas duplas são sinais de que o cabelo dá para pedir socorro. Não ignore-os! A solução? Hidratar. Turbine sua máscara com uma colher (de café) de óleo vegetal, tipo o de macadâmia ou de semente de uva.

# Pantene Tradation de Pontas. Pantene (R\$ 30,61)

## PONTA DUPLA TEM JEITO

Hoje existem reparadores que amenizam bastante essas pontinhas chatas. Aplique uma gota do produto no dedo e esfregue-o nos demais para aquecer (o calor facilita a penetração). Passe primeiro nas extremidades, vá para o comprimento e use o que sobrar no topo da cabeça. Má notícia: quando elas estão bem clarinhas, não há mais o que fazer. Aí só a tesoura salva!



O produto é um spray que "suga" a oleosidade do cabelo, devolvendo a cara de limpinho sem precisar de água. Basta borrifar na raiz, esperar alguns minutos e escovar os fios. Mas ele não substitui a lavagem normal, certo? E apenas um quebra-galho na hora do sufoco.

#### 3 mandamentos

- 1. EVITARAS PASSAR A MÃO
  Por mais sedoso que ele esteja, não fique
  mexendo! A pele é naturalmente oleosa,
  e esse sebo pode ir fácil para o cabelo.
- 2. NÃO PESARÁS NO LEAVE-IN E em nenhum outro tipo de finalizador. O cabelo fica oleoso e chero de residuos lou seja, com menos brilho).
- 3. PROTEGERAS O FIO DO CALOR Nunca use chapinha ou secador sem aplicar um protetor termico antes. O calor pode estimular a queda e o ressecamento.

## De olho nos rótulos

CABELO SECO: busque por produtos com ativos altamente hidratantes, como ceramidas e manteiga de karité.

CABELO NORMAL: vá na aloe vera, hidratante leve, e na vitamina E, que nutre.

CABELO OLEOSO: procure por xampus e condicionadores com hamamélis, que tem propriedades antioleosidade.

CABELO COM QUÍMICA: para fortalecer o fio, aposte na queratina.

CABELO OPACO: as proteínas da seda fecham a cutícula capilar e dão brilho.

Guerra à franja rebelde

Um bom jeito de domar a franja é secá-la antes do restante dos fios. Assim ela não seca naturalmente, e fica mais comportada. Para conseguir um caimento uniforme, escove-a para a esquerda e para a direita. Se ela se rebelar de manhã, borrife com água e seque rapidinho.



PRESO COM MODERAÇÃO
Deixe o cabelo livre, leve e solto pelo
menos uma parte do dia. Prender demais
quebra o fio. Prefira os elásticos fofinhos
e os acessórios de plástico, que agridem menos
a cutícula capilar.

Boa noite para o cabelo

Dormir com os fios molhados, além de marcar,
pode abafar o couro cabeludo e causar caspa.

Bateu uma preguiça de encarar o secador? Use-o pelo
menos na raiz. E nunca durma com os fios presos, pois o
atrito do elástico + travesseiro = quebra, embaraço e frizz.

Quem deu as informações Viktor I e André Czerwinsky, do Vimax; Helô Bassi, do salão Helô Bassi; Eron Araújo, do Blend; Cesar Aubar, do Bardot; Charles Fabiano, do Studio Blowout; Ruben Navarro, co Club Capelli; Michele Braga, do Espaço Juliana Paes Niterói; Mika Yamaguchí, farmacêutica e consultora da Biotec Dermocosméticos; e os dermatologistas Ademir Jr. e Carla Albuquerque.





## AS TENDENCIAS DO VERÃO

Ele ainda vai demorar um pouquinho para chegar, mas você pode aderir já!





#### Vocabulário das entendidas

#### Make 3D

Assim são chamados os produtos com cores fortes, pigmentadas e com muito brilho. Eles criam volumes que dão profundidade à maquiagem - daí o nome. A mesma expressão também é usada para a técnica de afinar e contornar o rosto com bases e pós de tons distintos.

#### Make HD

Ele apareceu quando a tecnologia high definition (que deixa as imperfeições - e o excesso de make - muito mais evidentes) começou a ser usada nos programas de TV. É formada por pigmentos muito pequenos, que ficam imperceptíveis na tela.

#### Make mineral

Por ser feita com produtos retirados da natureza, tipo mica e óxido de ferro, promete agredir menos a pele e até tratá-la. Mas não dispensam o demaquilante!

## TODAS MASCARA FARA CILIOS

Uma enquete feita no site da CH mostrou que o produto é o preferido de 35% das 7 mil meninas que participaram. Não é à toa: ele destaca o olhar e levanta qualquer look

#### Conheca os pincéis

Cada formato tem uma função diferente. Escolha o seu!



Cv Stira Lash.

Extra Volume,

Elke (R\$ 16)

Curvex é tudo Cyzone (R\$ 20,50)

#### Seus aliados

Estes heróis só melhoram o que já é bom. Cara de boneca garantida!





Primer para cílios, Mary Kay (R\$ 35)

#### O novo argan

Volume: gordinho

A manteiga de murumuru, ativo amazônico ultra-hidratante que está causando burburinho no mundo dos cabelos, tem tudo para dominar o make também. Os novos batons Tom Ford já têm o ingrediente na composição. Figue de olho!

# MARCELA tisa blusa C&A (R\$ 19,90), brincos Pinkbiju (R\$ 14,99) e colar Dona da Bijoux (R\$ 48).

#### NOVOS CLÁSSICOS

De tão usados, estes três itens se tornaram básicos – juntos ou não

Lápis bege

Use-o na linha d'água para abrir o olhar. A cara de cansada não quer ir embora? Ele salva a vida!

#### Iluminador

A pele ganha frescor com uma pitada dele nas têmporas, no dorso do nariz e no V da boca.

#### Batom laranja

A pele clara combina com tons abertos. Os mais fechados são perfeitos para morenas e negras.



#### MAKE DE GRIFE

Os novas coleções assinadas por estilistas

▼ Isabela Capeto ajudou a Panvel a elaborar uma linha com mais de 15 itens. São blushes, pincéis e outros produtos fofos.

Panvel (R\$ 27,90)

▼ O Boticário e Dudu Bertholini, da Neon, lançaram um kit com batom e quarteto de sombras. Vibrantes, claro!



expert

"A sobrancelha da vez é mais marcada. Use lápis marrom para acertar as

falhas e destacá-la." Robert Estevão, maquiador que bomba nas semanas de moda

#### BB cream compacto

As funções não mudaram (proteção solar, uniformização da pele...), mas a nova versão é melhor para levar na bolsa. O da MAC, único no Brasil, acabou de chegar.



Prep + Prime Beauty Balm Compact, MAC (R\$ 139)

#### O poder das águas

Cara de saudável é com ela mesma! Use a água termal antes de começar a se maquiar e durante o dia, quando o look estiver caidinho.



#### Encontre seu tom

No findation.com você pode achar sua cor ideal de base e pó. Coloque marcas e tons que já usou e ele indica cores de outras empresas. É em inglês, mas tem muitos fabricantes daqui. Ótimo na hora de fazer encomendas.

#### ELES DÃO O QUE FALAR

Produtos curiosos que a gente deseja, mas nem sabe se precisa. Já viu essa história?

#### High-tech



alhar melhor a base na pele.

HD Touch, Klass Vough (R\$ 200)



Máscara para cílios Diorshow 360, Dior (R\$ 136)

#### Váriot ein um



Fode ser usado como blush, iluminador e batom.

Fine One One, Benefit (R\$ 149)

Batom gloss Pink, Avon (R\$ 26)

#### Engracadinhos



remove o lado que esta maquiando:

Óculos de maquiagem, Quem Disse, Berenice? (R\$ 25,90)



Staining Mood Gloss, Ruby Kisses (R\$ 10)

#### O PARAISO É AQUI

Novas lojas que chegaram ao Brasil

Agora dá para visitar a multimarcas de beleza mais esperada de todos os tempos.

#### **∀** Bare Minerals

Os famosos pozinhos da marca já estão disponíveis em oito lojas próprias.

#### ♥ Quem Disse, Berenice?

Lançada no ano passaso, ela chegou fazendo a gente suspirar com seus produtos lindinhos.

#### **∀** The Beauty Box

A multimarcas acaba de lançar sua linha própria.

"Truque para parecer bronzeada: depois de preparar a pele, misture uma base um pouco mais escura que a sua com iluminador e passe nas maçãs, nas têmporas e no nariz." Max Weber, maquiador sabe-tudo das semanas de moda

#### À prova de preguiça

Agora você não pode mais usar o cansaco como desculpa para dormir com maguiagem. Várias marcas já lancaram demaguilantes em versão lencinho umedecido. É só abrir a embalagem e passar no rosto. Mais prático, impossível!



maquiagem, Océane Femme (R\$ 5,90, a embalagem com 25 unidades)





▼ @patmcgrathreal A maquiadora Pat McGrath faz os desfiles mais top do mundo - e posta tudo.



▼ @makeupbycamila A blogueira Camila Coelho testa produtos e faz tutoriais que viraram febre.



▼ @thebeautydept É uma versão resumida do The Beauty Department, site de Lauren Conrad.















## MUDE O QUE FOR POSSIVEL MAS MUDE

Em Katmandu, a capital do Nepal, os prédios públicos não têm acesso especial às pessoas com deficiência. Nem nas escolas há rampas, elevadores ou sinalização para deficientes visuais. Em um país que viveu uma querra civil, isso significa que parte da população não possui o simples direito de ir e vir. Bishnu Hari Tripathi, um nepalense de 27 anos, organizou uma caminhada, em fevereiro de 2012, até o Ministério da Saúde para alertar contra o fato. O evento reuniu vários deficientes, familiares e simpatizantes da causa Eleş entregaram um documento pedindo mudanças ao ministro, que teve de déscer até a porta do prédio, pois os participantes não consequiriam subir pelas escadas. A ação teve efeito, e acessos especiais já estão sendo construidos.

A historia mostra que um indivíduo é capaz de transformar seu mundo. A experiência de Tripathi foi contada no One Young World, um encontro de 1 300 jovens de 180 países com grandes tideres mundiais, como o ex-presidente americano Bill Clinton e o indiano Muhammad Yunus, que aconteceu no fim de 2012 na cidade de Pittsburgh. nos Estados Unidos. O Planeta Sustentável esteva presente e acompanhou as discussões sobre o que pode ser feito para mudar áreas como educação, clima, negócios, saúde, direitos humanos, lideranca, desenvolvimento sustentável e transparência. Assim como esses jovens, você também pode fazer a diferenca.

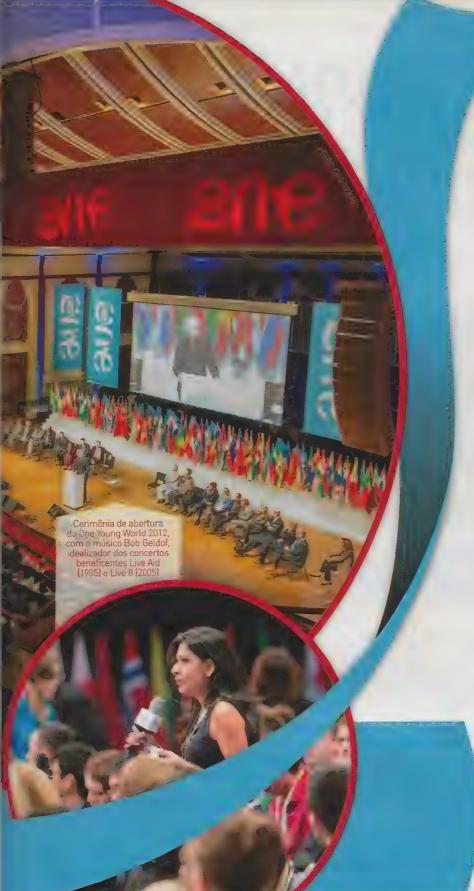


sustentável

O PLANETA SUSTENTÁVEL acompanha, produz e dissemina conhecimento sobre desafios e soluções para as questões ambientais, sociais e econômicas do nosso tempo. Esta e outras 40 revistas e sites da Editora Abril fazem parte desse projeto.







#### COMO INICIAR UMA TRANSFORMAÇÃO:

- 1 Comece com algo pequeno: além de mais acessivel, os riscos são menores e, por isso, a facilidade de acontecer é maior.
- 2 Comece pelo mais próximo: atuar em locais que você conhece – como vizinhança, escola ou local de trabalho – permite identificar as reais dificuldades e ter mais segurança de enfrentá-las.
- 3 Entenda do assunto: quanto mais você conhecer o que pretende transformar, mais fácil será liderar essa mudança.
- 4 Nunca descarte ajuda: mesmo pessoas mais distantes podem se revelar importantíssimas para seu sucesso.
- 5 Seu trabalho vale muito:
  Um projeto demanda tempo,
  dedicação e dinheiro. Se você dedicar
  uma hora por dia, terá trabalhado,
  ao fim de um ano, pouco mais de
  um mês e meio só para seu projeto.
- 6 Planeje e tenha metas concretas.

  Mesmo que seja divertido,
  não leve como brincadeira.
  Faça, regularmente, um balanço
  de suas acões. Assim, saberá
  se está no caminho certo.
- 7 O importante é começar. Se não der o chute inicial, tudo continuará como está.



O próximo encontro acontecerá em Johannesburgo, na África do Sul, entre 2 e 5 de outubro de 2013. Veja como participar e se inspirar em <u>www.oneyoungworld.com</u>

Realização











# Quero acabar com a falta de água no mundo

Mariah Smiley, 18 anos, constrói poços em lugares que precisam de água

Imagine ter que andar vários quilômetros à procura de água para matar a sua sede. Agora, pense que essa é a realidade de milhões de pessoas no mundo, que não sabem nem o que é ter água limpa para poder tomar banho ou cozinhar, por exemplo.

Mariah mora em san Antonio, no Texas (EUA), que é bem longe dos lugares onde faltam água. Mas, durante uma aula na escola. a garota descobriu que a cada 15 segundos uma criança morre por causa do problema no mundo: "Depois da aula, fui aprofundar a pesquisa. Vi imagens de seca e fiquei preocupada. Não sabia que existia essa crise", conta.

AOS 14 anos, ela decidiu que tinha que tomar uma atitude, mas não sabia como poderia ajudar. O maior incentivo, até hoje, veio de sua mãe. "Ela me disse que, com apenas 1 dólar, eu conseguiria matar a sede de uma pessoa." Ou seja, qualquer esforco que Mariah fizesse já faria diferença na vida de alguém. Foi assim que veio a ideia de criar o projeto Drops of Love (Gotas de Amor), que, em parceria com outras organizações, tinha o objetivo de arrecadar dinheiro para levar água potável aos países subdesenvolvidos.

Mariah conseguiu ajuda de comércios locais e fez leilões com objetos doados para conseguir dinheiro para a sua causa. O Drops of Love ficou tão conhecido que, em 2012, se tornou uma organização não governamental. Até agora, a garota já conseguiu US\$ 20 mil, que foram utilizados para a





## "Pra mim, foi mais fácil ajudar depois de ver a realidade de quem sofre."

construção de três poços e bombas de água no país El Salvador.

A garota não só

arrecadou o dinheiro como também ajudou a instalar o sistema e ensinou a população a usar a bomba de água. "Eu pude acompanhar o resultado do meu trabalho, sabe? Vi as crianças felizes, bebendo a água limpa e molhando a cabeça. Essa recompensa já foi o suficiente para mim", diz.

Para continuar com o seu trabalho, Mariah criou o site dropsoflove.org. Além de entender o intuito da organização, o visitante pode fazer uma doação ou comprar artesanatos de El Salvador.

Entre os projetos

futuros de Mariah, está terminar o quarto poço de El Salvador, lançar um livro, passar na Universidade do Texas e continuar na organização. "Quero ser advogada! Sei que terei de trabalhar muito para conseguir tudo isso, mas sempre haverá tempo de continuar lutando pelo direito de todos terem acesso à água limpa."

que consus um vitro y història pra genta? Manur a cua para a CH em abrir/marealen.

## Noite de estreia

Quando o assunto é primeira vez, 16.460\* meninas contam quais são as principais dúvidas



Qual é a chance de eu ficar grávida logo na primeira transa? **B.A., 14** anos

A mesma que existe em qualquer relação sexual. Para evitar preocupações desnecessárias, lembre-se sempre de usar camisinha. Agora, se você estiver programando a sua primeira vez, seria legal visitar um ginecologista antes para que ele te diga qual pílula anticoncepcional é a mais indicada para o seu corpo. Quanto mais protegida, melhor!

#### É verdade que dói muito? R.C., 15 anos

Não é porque sua amiga sentiu dor que você também vai sentir. Como a primeira vez é uma experiência nova, ela pode, sim, trazer algum desconforto. Afinal, você nunca havia feito isso antes, não é? Mas a verdade é que o incômodo raramente é maior que o prazer, principalmente se esse momento especial acontecer com muita calma e com uma pessoa de quem você goste.

**Quem deu as informações** Eline Stafuzza, ginecologista no Ambulatório de Ginecologia de Infância e Adolescência da Unifesp.

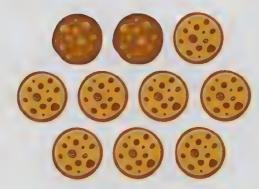
"Sempre imagino como será a minha primeira vez. Uma amiga me contou o que rolou na dela e eu não curti, pois foi com um menino qualquer, que ela nem estava namorando. Não acho legal, sabe? A chance de se arrepender é muito maior."

M.L., 16 anos

No susto:

68%

Não pensam em se programar para ir ao ginecologista antes.



8 entre 10 desejam que o garoto não faça nada que elas não queiram.

#### **A MAIORIA**

idealiza tudo nos mínimos detalhes: roupa, pessoa, lugar...

\* Enquete feita no capricho.com.br

## A fim de garotas

O que fazer quando a dúvida sobre querer ficar com meninas aparece?

"Faz uns meses que comecei a sentir vontade de ficar com meninas. Rolou meio do nada, afinal, eu sempre tive namorado. Já beijei uma amiga durante uma brincadeira, mas não foi sério. Será que eu sou gay?" L., 17 anos





#### NÃO COBRE CERTEZA

"Minha bff e eu vivíamos juntas. A questão é que comecei a achar que estava gostando dela não só como amiga. Eu sentia vontade de beijála, juro! Pensei que isso era um sinal até a ficar com uma garota para Tudo mudou quando entrou um me apaixonei de verdade. Acho que da sua vida."

#### EXPERIMENTE

existe desde sempre. Confesso que tempo as coisas forant se ajeitanti. Acho que você deve viver sem

#### VIVA SEM NEURAS

mas a uma superadmiração que você tenha pela sua amiga, sabe? As Pode até ser que você se descubra gay mas, para isse, voce tera que

Não sabe como resolver o dilema? Escreva pra gente em abr.io/terapia



# PRÉMIO JOVENS INSPIRADORES

"Uma vida sem desafios não vale a pena ser vivida."

Sócrates

## Se você estiver preparado para mudar o rumo da sua vida, chegou a sua hora.

Após o sucesso da primeira edição, o **Prêmio Jovens Inspiradores** segue em busca de jovens promissores, que não só querem liderar o país como também transformar o mundo onde vivem. Além de participarem da comunidade de bolsistas da Fundação Estudar, os três finalistas conquistam bolsa de estudos\* para curso de férias em universidade estrangeira e programa de *mentoring* com duração de um ano. Faça parte dessa iniciativa!

Acesse veja.com/premiojovensinspiradores, consulte o regulamento e inscreva-se!

Realização:





O QUE ELES PENSAM

## A gente voltou!

Ok, o ex vai virar atual, mas... O que será que ele espera agora?

De passado, só museu!

Nada de fazer um interrogatório sobre o que o garoto fez no período em que vocês ficaram separados. Para eles, dar essa segunda chance vale muito mais do que tentar se justificar por erros passados. Pé atrás

Recomeçar nem sempre é algo simples, ainda mais se a pessoa traiu sua confiança. Por mais que o garoto se esforce, ele sabe que a relação pode até dar certo, mas nunca exatamente no mesmo formato que antes.

Devagar e sempre

Se retomar o namoro é algo complicado, contar para os amigos sobre a volta é mais difícil ainda! É por isso que, antes de tomar qualquer atitude, os meninos preferem ir com calma e esperar o namoro se ajustar pra valer.

**Solteirice** Sempre rola aquela dúvida: será que as coisas vão melhorar? Teria sido melhor eu continuar solteiro? Se, apesar de tudo isso, ele decidir dar mais uma chance ao namoro, é porque realmente gosta da garota. Nesse caso, não pense duas vezes e invista!





"Se eu era feliz com a menina, voltaria sem pensar duas vezes. Só não curto aquelas pessoas que namoram porque não sabem ficar sozinhas." Matheus Nishiyama, 18 anos, São Paulo (SP)



"Espero antes de contar a notícia para todo mundo. É importante perceber que os dois estão prontos para assumir novamente um relacionamento sério." Diogo Fernandes, 17 anos, Gioânia (GO)



"Todo mundo merece uma segunda chance, mas não voltaria com uma menina por uma terceira vez. Errar faz parte, mas insistir é burrice!" Caio Mathais, 15 anos, Cananéia (SP)

OPINIÃO DO ALIADO



"Não é legal iludir a menina, por isso é bom pensar antes de voltar. Se ela for bonita, inteligente e você gostar realmente dela, não tem porque não tentar de novo."

**G.L..** 17 anos

Aqui os meninos toparam dizer a real, mas, claro, sem serem identificados.

ELE DIZ

Melhor irmos

"Agora é pra valer!"

Vamos recomeçar do zero?"

"Mas eu JURO que mudei!"

#### MAS QUER DIZER

Vamos esperar antes de espalhar a novidade

"Não quero me separar de você de novo."

"Nada ce deixar antigas mágoas esfragar tudo

No fundo, eu continuo a mesma coisa.



#### Pecados do amor

Fique esperta para não cometer os mesmos erros de antes!

Desconfianca

Sentir ciúme quando uma menina comenta a foto dele é natural, mas não rola deixar o sentimento te confundir. Dica: pense se vale a pena discutir por tudo.

Aceitação

Sem essa de fazer a Madre Teresa do relacionamento, ok? Concordar é legal, mas aceitar tudo sem ser verdadeira é chato. Dica: ser boazinha demais também cansa!

Preguiça

Voltar significa lutar pelo relacionamento.
Nada de deixar o namoro esfriar!
Dica: que tal trocar o passeio no shopping por uma tarde no parque?

Pressa

Ficar, namorar, casar...
Não existe uma fórmula
universal para que os
namoros deem certo. As
histórias são diferentes!
Dica: dê um passo de
cada vez, sem pressão.

Cobrança

Discutir a relação é importante, mas, quando se torna uma eterna DR, a história pode perder todo o sentido.

Dica: evite relembrar os erros do passado.

Insegurança

Não deixe que a baixa autoestima atrapalhe seu namoro. Aprenda a gostar de você do jeitinho que você é. Dica: não se encane com detalhes que passam despercebidos por ele.

#### **Prós X Contras**

Motivos para tentar de novo (ou não!)

#### VOLTAR

- Já ter um nível de intimidade bacana com o menino.
- Ficar livre do sufoco de conhecer a sogra novamente.
- Provar que o amor verdadeiro vence as dificuldades.

#### **NÃO VOLTAR**

- Conhecer e não aceitar os maiores defeitos dele.
- Perder a chance de encontrar uma cunhada incrível.
- Deixar de viver uma história completamente nova.

# E VERDADE QUE... O namoro nunca é igual na segunda vez E MENTIRA QUE... Ele sempre vai estar destinado ao fracasso.

Quem deu as informações Ailton Amélio, psicólogo da USP.



oi há oito anos, quando eu tinha uns 12, que meu primo apareceu em casa com um skate. Fiquei encantada! Mas, como nunca tinha experimentado antes (e sempre fui meio estabanada), decidi ficar só olhando. Depois de passar muuuita vontade, não teve jeito: acabei me rendendo ao 'pedaço de madeira com rodinhas'. Determinada, pedi o skate ao meu primo, levantei do chão, coloquei o pé direito em cima do shape, dei impulso com o esquerdo e, como já era de se esperar, levei um tombo fe-no-me-nal!

Admito que, no início, fiquei tensa com a proposta de escrever esta matéria. Afinal, superar um trauma não é algo tão fácil. Mas confesso que, lá no fundo, amei o desafio. Até porque sempre adorei ver campeonatos na TV e, é claro, acho os meninos skatistas muito gatinhos! RISOS

Sim, a minha missão era praticamente impossível: aprender a andar de skate em apenas cinco aulas! Ainda bem que os professores, superpacientes e dedicados, ajudaram a transformar esse desafio em um momento divertido, que, com certeza, levarei para toda vida."

#### As aulas começaram

O diário da Isa revela o melhor (e o pior) de tudo o que rolou durante o curso





#### 1º dia: gente, cheguei

Sábado, 6 de abril "Cheguei ao Parque do Ibirapuera, em São Paulo, e encontrei mais 12 meninas ansiosas. A pior parte foi vencer o medo de cair, principalmente na frente de todo mundo. No começo, não tive coragem de colocar os dois pés no skate e só consegui andar bem devagarzinho."

#### 2º dia: que medinho

Domingo, 7 de abril "Pensei que já estava preparada para fazer manobras, então, coloquei o skate no pé e me dei conta de que a insegurança era maior do que ontem. É, não rola pensar que no segundo dia você vai arrasar. Relaxei, me concentrei e... consegui descer minha primeira ladeira!"

#### 3º dia: mãe, tô andando!

Sábado, 13 de abril "Fazer curva sem precisar descer do skate: check! Tudo bem que quase 'beijei' o chão, mas faz parte, né? Cheguei em casa e corri para mostrar pra minha mãe como eu já estava craque. Hahaha! Já fiz mil e um planos para juntar um dinheirinho e comprar um skate novo."

### Sell (Armo & U skale

Perder uns quilinhos e fortalecer os músculos nunca foi tão estiloso. Sorte a nossa!

- Uma pessoa gasta, em média, 375 calorias andando de skate por, aproximadamente, 1h.
- Abdômen, glúteos e coxa são as regiões mais trabalhadas.
- As articulações do joelho e do tornozelo ficam fortalecidas.
- O exercício melhora o equilibrio e a concentração (prepare-se para arrasar na escola!).
- Os esportes previnem obesidade e problemas respiratórios.
- A coordenação motora também
   é beneficiada com o skate.



## Você também pode!

Dicas quentes para quem quer começar

Proteção Levar alguns tombos, principalmente nas primeiras tentativas, é normal. Para não correr o risco de se machucar. lembre-se de usar os equipamentos básicos de proteção: capacete, joelheira, cotoveleira e luva. Ter ao lado um professor (pode ser um amigo que já anda faz tempo) é fundamental. Experiência faz a diferenca na hora de aprender os truques.

Nada de ladeiras Parece besteira, mas é bom reforcar que não dá pra aprender a andar de skate em locais muito inclinados. Evite também terrenos irregulares, com pedras e paralelepípedos. O ideal é começar na pista de algum parque ou na praça do seu bairro, por exemplo. Tudo bem que o começo é meio chatinho e parece que você não evolui, mas o tempo da ousadia vai chegar. Tenha paciência!

Nada de sapatilhas e vestidos! Jeans, camiseta, tênis e moletom é o look ideal para os primeiros treinos. É claro que, aos poucos, você vai ganhar confiança e se sentir pronta para dar uma caprichada no visual. Mas estar confortável é bem importante na hora de fazer as manobras e até garantir os tombos com mais dignidade.

Os três Ds Disciplina, determinação e descanso. Aprender algo novo requer tempo e dedicação. Por isso, tente treinar pelo menos duas vezes por semana e não desista nos primeiros tombos. Para evitar cãibras e tonturas, dê uma paradinha de meia em meia hora e beba água. Lembre-se também de sempre se alongar para não deixar os músculos cansados.

#### Elas dominam!

Meninas, sim. Skatistas, também. As leitoras provam que amam as rodinhas



1.0-100



THE COMPTENT OF THE COMPTENT O



Topo Un D



Tiomace a since a care of members of the care of the c

## Os 3 movimentos básicos

Antes de fazer qualquer manobra, è preciso aprender as posições iniciais



Para ganhar
velocidade, dê
impulso com o pé
que ficou no chão.
Arraste-o para
trás e coloque-o
depois, com
calma, em cima da
parte traseira. Vire
os pés para o lado.



Teste com qual pé você tem mais equilíbrio.
Depois, coloque-o em cima dos parafusos que ficam na parte frontal do skate.
Deixe o pé virado para a frente.



Para brecar, volte com o "pé do equilíbrio" para a posição inicial e, aos poucos. vá encostando o outro no chão. Não faça isso compressa, pois o skate pode parar.









#### A Karer Jonz arrasa

Bicampeã mundial de skate vertical (em rampas), ela bem poderia ter vencido um concurso de Miss Simpatia

#### 20mo foi que o skate entrou na sua vida?

Andei de skate pela primeira vez quando tinha uns 16 anos e estava naquela fase meio "Quero ser rebelde". Hahaha. Também sempre adorei o Bart Simpson e o Menino Maluquinho. Então, posso dizer que eles foram grandes inspirações. (Risos)

#### /ocê já sofreu algum preconceito por ser menina?

No começo, eu sofri, mas sempre tentava tirar proveito dessa situação. Amava surpreender essas pessoas e provar que eu tinha capacidade e podia, sim, ser boa. Isso era o que me dava forca!

## ve a cair das rampas quantes

Pode parecer engraçado, mas sempre curti essa noção de perigo. Gosto de superar meus limites e ir cada vez mais longe.

#### E o que diria para quem esta comecando?

Que o mais importante é ser muito corajosa. Vá pra internet, procure vídeos sobre o tema e corra atrás do seu sonho. Eu, por exemplo, comprei meu primeiro skate sozinha, depois de vender muito bolo na escola. Foi uma maneira que achei de começar. Acredite sempre em você!

#### Se cair... Levanta!



Quem deu as informações Roger Mancha, skatista profissional e fundador do curso #FORFUN; Camila Borba, stylist; Thiago Zanoni Neves, professor de educação física e fisioterapeuta.

#### COMPORTAMENTO

## Você manda bem no SMS?

## 2

#### 1. O que você faz quando o garoto não te responde na hora?

- **a.** "Mando mais algumas mensagens só para chamar a atenção dele."
- **b.** "Espero um tempinho. Ele deve estar ocupado com outra coisa, né?"
- c. "Só insisto se for muito urgente."
- **d.** "Mando várias mensagens e até ligo pra ver o que aconteceu."

#### 2. Quantos emoticons você usa?

- a. Um ou dois por mensagem.
- **b.** Não muitos. Na verdade, você nem entende o que alguns significam.
- c. Muitos! Já rolou de mandar mensagens só com emoticons.
- d. Vários! Todo SMS seu tem algum.

#### 3. Você ficou com um garoto e pegou o número dele. Como é o primeiro SMS?

- a. "E aí, você curtiu?"
- b. "Já tô morrendo de saudade de você.Tá com saudade de mim também?"
- c. "Oi. Lembra de mim? Vou adorar se você me convidar para sair de novo."
- d. "Adorei te ver ontem!"

#### 4. Ele te mandou um SMS fofo. Quanto tempo você leva para responder?

- a. Só o tempo de digitar uma mensagem mais fofa ainda.
- b. Responde na mesma hora!
- c. Espera uns minutinhos é só o tempo para pensar em algo legal!
- d. Demora um pouco, mas nunca deixou de responder a uma mensagem.

#### 5. Você já mandou um SMS errado?

- a. Sim, já aconteceu algumas vezes.
- **b.** Uma vez. Você sempre toma muito cuidado para não pagar esse mico.
- c. Já rolou de se confundir, mas você mandou um SMS se desculpando.
- d. Sempre acontece. Tanto que os seus amigos já até se acostumaram.



#### 6. Quais dessas mensagens você mais manda para a sua *bff*?

- a. "E aí? Que tá fazendo de bom?"
- b. "Preciso de uma ajudinha!"
- c. "Amiga, preciso falar com você!"
- d. "Tá a fim de fazer alguma coisa?"

#### 7. Você costuma escrever direitinho quando manda um SMS?

- a. Sempre. Você detesta receber SMS cheios de erros de digitação.
- b. Nem sempre. De vez em quando, sai um errinho, mas dá pra entender.
- **c.** Sim, mas também costuma usar abreviações tipo "vc" e "pq".
- **d.** Nem se preocupa. Você ama usar gírias e expressões tipo *LOL* e *WTF*.

#### 8. Quais são suas mensagens para suas *bffs* antes de uma festa?

- a. "Mando mensagens em grupo e fico animada com as conversas. Até me atraso na hora de me arrumar!"
- b. "Sempre peço ajuda com os looks. Até mando fotos para elas me verem!"
- c. "Pergunto tudo: que horas vão chegar, o que vão usar..."
- d. "Só mando mensagem para marcar o horário e o local mesmo."

#### 9. Seus recados são curtos ou longos?

- **a.** São longos. Você tem dificuldade de explicar tudo em poucas palavras.
- **b.** Depende muito do assunto. Você não se importa com o tamanho.
- **c.** Geralmente é uma frase. Você acha chato mandar mensagens enormes.
- **d.** São curtos, mas você sempre exagera no número de mensagens. Manda uma atrás da outra.

#### 10. Você consegue deixar de lado o celular durante a aula?

- a. "Jamais. Preciso compartilhar o que eu estou pensando e os baphos da minha vida com minhas amigas."
- **b.** "É bem difícil, mas juro que estou tentando me controlar. Sei que preciso ter uma vida mais social."
- c. "Confesso que, muitas vezes, até me esqueço do meu celular quando estou concentrada em alguma coisa."
- d. "Não consigo, de jeito nenhum. Fico louca quando sou proibida de mexer no celular ou quando a bateria acaba."

#### Some os pontos

	1	2	3	4	5	6	7		9	10
A	0	1	2	3	0	0	2	3	2	2
В	1	2	3	0	1	2	0	1	3	-
C	2	3	0	1	2	3	1	0	1	2
D	3	0	1	2	3	1	3	2	C	3

RESULTADO \_\_\_\_

#### De 0 a 7 pontos

#### Sem controle

Menina, và com calma Mendar mensagats para quem vocé risota è legal, mas não uma a cada segundo, né? Pode acreditar, socinão vai pender nada as desgrudar do coular um peupulnão!

#### De 8 a 15 pontos

#### Diva das mensagens

Quanno o Asserto e mensagem voca irraxel Atinda semp y en loriz certa e com emotycons divertibles. Sabe como ser fola sem ter que escrever um texto gigante e sem escher a calva dos amigos

#### De 16 a 23 pontos

#### Delisgada

Voca mie curtir receber i leitsages.
Inas nem faz maita questão
Mão precisal se fornar uma viciada em SMS, mas estivar uma au outra para a galera so viú fazer bem para sua vida sociali.

#### De 24 a 30 pontos

#### A louca dos SMS

divertida e desencanada, voce ocoro usar corocces, corindes e ginas em todas al mensagena. Vale ecosomizar um pouco na descontração para não ucabas initiando a galera.

**AMOR** 

## Apaixonada ou iludida?

Você está	estudando e, do nada,
começa a	pensar nele?
1 1 000	

() Sim

() Não

#### Toda vez que precisa de ajuda, você é a primeira pessoa que ele procura?

( ) Sim

() Não

#### Já pensou em se declarar para ele?

( ) Sim

() Não

#### Alguns amigos em comum já disseram que vocês combinam?

() Sim

() Não

Sempre que vocês se encontram, parece que os olhares brilham e até rola aquela música de fundo?

() Não

Você já pesquisou a vida inteira do garoto - o tipo de garota que ele curte e o que ele gosta de fazer - só para poder chamar a atenção dele?

() Não

Você esbarrou em um garoto lindo no corredor da escola. Volta ao mesmo lugar para tentar revê-lo?

() Não

#### Mais sim

#### É paixão!

Sabe quando tudo o que você faz é pensando nele? Um olhar e um sorriso dele já são o suficiente para você ganhar o dia. Ai, ai! <3

RESULTADO.

#### Mais não

#### Doce ilusão

Você acha o garoto bonito, mas não pensa nele o tempo todo e nem morreria pela atenção dele.

#### **DIVERSÃO**

## Qual personagem da Disney você seria?

#### Uma amiga marca de sair com você e te dá um bolo. Como você reage?

\* "Com uma bronca nela, lógico! Como assim me deixar esperando?"

ración fico chateada, mas procuro saber o que aconteceu e se ela está bem."

"Eu marquei de sair com minha amiga? Quando? Ai, esqueci também!"

#### \* "Rihanna. Ela é decidida e

tem personalidade forte."

🛡 "Jennifer Lawrence. Porque ela é engraçada e meio louguinha, né?"

🕏 "Taylor Swift. Eu ia amar falar sobre garotos e dividir as roupas com ela!"

#### Como você acha que seus professores te descreveriam na escola?

🗘 A boa aluna, que faz as atividades e nunca levou uma advertência.

\* A menina que fala bastante e adora dar opinião nas aulas.

A garota que é gente boa, mas... "oi, tinha uma prova hoje?"

#### Sua amiga faltou na escola e não te avisou. O que você faz?

"Só me dou conta que ela não está lá um bom tempo depois."

\* "Fico preocupada e vejo se alguém sabe o que aconteceu com ela."

🗘 "Ligo para ela na hora!"

#### Qual desses programas você prefere fazer nas férias?

🕏 Usar o tempo livre para ver vááários filmes fofos e românticos.

#### \* Fazer uma trilha ao ar livre! fr para a praia e ficar deitada

na areia pensando na vida.

Com qual famosa seria sua bff?

#### Se sua vida fosse um filme, qual histórias combinaria mais com você?

Uma história de amor, com muita cena fofa e um beijo lindo no fim.

🗱 Uma em que a protagonista tivesse que passar por várias aventuras.

Uma que falasse sobre superação e luta para alcançar os objetivos, com momentos difíceis e alegres.

#### Qual destes elogios você ficaria mais feliz em ouvir de um garoto?

"Você é incrível, divertida e sabe como me surpreender."

🗯 "Você é muito esperta. Adoro garotas que são superinteligentes." 🕏 "Sabia que você é a menina mais

fofa e carinhosa que eu já conheci?"

RESULTADO

#### LETT'S

#### Sininho

Vocé e curiosa, corajosa e esperta, assim como a fadinha mais fofa da Disney. Tem personalidade forte e não deixa ninguém te passar para tras.

#### Malso

#### Minnie

Fofa e carinhosa, você seria tipo a Minnie. Em todos os momentos, você tenta ver o melhor nas pessoas e gosta de estar sempre junto dos amigos.

#### 

#### Dori

Alô, Terra chamando Assim como a Dori, você é um pouco distraida. Mas. mesmo assim. consegue ser companheira. simpática e muito divertida.



**FESTA** 

## Você sabe aproveitar a balada?

#### 1. Sua amiga começa a beijar um garoto e você ficou sozinha. E agora?

- a. "Ficar sozinha? Jamais! Trato logo de arrumar um garoto também!"
  b. "Vou dar uma volta pela festa e vejo se encontro alguém conhecido."
  c. "Fico chateada com a atitude
- dela de me deixar sozinha."
- **d.** "Nem ligo para isso! Quero mais é dançar e curtir muito a balada."

#### 2. O que você leva em consideração quando vai escolher uma balada?

- **a.** As músicas! Você sempre confere os DJs e as bandas que vão tocar.
- **b.** Os garotos, claro! Uma boa balada tem que ter vários bonitos e solteiros.
- **c.** A companhia. Você só vai se todas as suas amigas forem também.
- **d.** O horário da festa. Se for começar e acabar muito tarde, nem rola.

#### 3. Você só sai satisfeita da balada se...

- a. Todo mundo elogiar a sua produção.
- **b.** Puder voltar cedo para a casa e poder assistir sua série favorita.
- c. Se acabar de dançar na pista.
- **d.** Encontrar o garoto perfeito.

#### 4. O salto do seu sapato quebrou no meio da noite. O que você faz?

- a. Fica superirritada e usa isso como desculpa para ir embora mais cedo.
- **b.** Faz um charme e pede para algum garoto bonito te ajudar a andar.
- **c.** Sem problemas! Você tira o sapato e continua dançando descalça mesmo.
- **d.** Fica arrasada e vai sentar. Afinal, o salto era fundamental no seu look.

#### 5. Um garoto chega em você, mas ele não faz muito seu tipo. Como lidar?

- a. "Digo que não estou a fim. E já fico de olho nos amigos dele..."
- **b.** "Peço desculpas e digo que a gente não combina muito."
- c. "Converso com ele, digo que não estou a fim e continuo dançando."
- d. "Fico sem graça, sem saber o que falar, e saio andando sem dizer nada."

#### 6. Sua música preferida começa a tocar. O que você faz?

a. Dança e canta toda animada.

b. Arrasa na pista e tenta chamar a atenção do garoto que você está a fim.
c. Faz até uma coreografia com as bffs.
d. Fica animada, mas dança no cantinho, sem chamar a atenção.

#### 7. Nas fotos da galera na balada, é bem provável que você apareça:

- a. Fazendo pose com a galera e arrasando com seu look e make.
- **b.** Sorrindo, junto com os amigos.
- c. No fundo da foto, curtindo o som.
- **d.** Conversando ou dançando com um garoto fofo que conheceu por lá.

#### 8. Qual é o seu look de balada?

- a. Um look básico mesmo.
- **b.** Um bem confortável, que te deixe livre e solta para curtir.
- c. Um que te deixe bem linda e chame a atenção dos meninos.
- **d.** O mais produzido possível. A noite foi feita para brilhar

## 9. De última hora, suas amigas desistiram da festa. Que outro programa você escolheria?

- a. "Ir a um show bem animado, onde pudesse pular muito!"
- b. "Um encontro bem romântico com o garoto mais fofo da escola."
- c. "Um evento de moda bapho."
- **d.** "Ficar em casa, bem tranquila, lendo e assistindo minha novela."

#### 10. Como você acha que as outras pessoas da festa enxergam você?

- **a.** Uma das garota que consegue conquistar quem quiser!
- b. A garota tímida.
- c. A fashion, que sempre arrasa com a make e com os looks.
- d. A mais animada da festa.

#### 11. Para você, quando é a hora de ir embora da balada?

- a. Quando a música para e o pessoal começa a te expulsar da pista.
- b. Quando os garotos bonitos já foram.
- c. Quando você já não está mais tão bem arrumada depois da curtição.
- **d.** Na verdade, você já estava se perguntando quando iria embora desde a hora em que entrou...

#### Some os pontos

			**								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A	1	0	2	3	1	0	2	3	0	1	0
В	2	1	3	1	2	1	3	0	1	3	1
C	3	2	0	0	0	2	0	1	2	2	2
D	0	3	1	2	3	3	1	2	3	0	3

RESULTADO\_

#### De 0 a 8 pontos

Rainha da pista

Você curte dançar e ficaria a noite inteira na pista se pudesse. Em sua opinião, o melhor da balada são as músicas. Você não tem vergonha de cantar alto e mostrar que está ali para se divertir. Arrasa!

#### De 9 a 17 pontos

#### Conquistadora

Quando o assunto é conquista, você é a mestre em arrasar corações. Você coleciona viradas de cabeça e elogios dos meninos. Sabe como chamar a atenção, é boa de xaveco e conversa.

#### De 18 a 26 pontos

#### Estilosa na pista

Pré-balada é o momento perfeito para passar horas experimentando looks na frente do espelho! Mais do que dançar e curtir, você também ama desfilar pela festa e chamar a atenção de todo mundo.

#### De 27 a 33 pontos

#### Já pode ir pra casa?

Você trocaria fácil uma balada para ficar em casa de boa. E enquanto todo mundo se diverte, você fica contando os minutos para ir embora. Que tal apostar em algo mais sussa?

## Qual é o seu esporte?

O que você faz quando descobre que uma garota da sua sala está falando mal de você?

"Vou logo tirar satisfação com ela." 👑 "Deixo quieto, não vale a pena arrumar briga por besteira." 🕸 "Pergunto para a galera o que ela está falando de mim."

A sua turma está guerendo marcar um evento. Qual seria sua opção?

🛎 Um sítio, com piscina e churrasco. Uma balada bem animada.

Um parque de diversões.

Quem é você no trabalho da escola?

A que sempre é escolhida para apresentar no trabalho.

A que organiza todo o trabalho. 🛎 A que sempre termina sua parte antes de todo mundo.

O que você costuma fazer durante as aulas de educação física?

"Fico na quadra, jogando vôlei, futebol, basquete, handball..."

"Se tiver um esporte que eu curto, eu jogo. Se não, fico lendo um livro." coloco o papo em dia com as bffs."

Em sua opinião, qual é o melhor lugar para fazer exercícios?

No clupe

No parque.

# Em casa mesmo.

Se tivesse que passar uma semana fora de casa, de qual item do seu quarto você mais sentiria falta?

🌣 Do seu guarda-roupa, de poder escolher bem seus looks.

Do computador, la ser muito dificil ficar offline tanto tempo. La Da sua cama macia. É difícil

dormir bem em um lugar diferente.

O que seus amigos dizem de você?

Oue você é agitada e muito competitiva nos esportes.

Que você é tímida e observadora.

🕸 Que é você é fofa, delicada e responsável com tudo.

Futebol

Você adora sua vida social e jogar em um time é a sua cara. Além de manter contato com a galera, você vai ficar super em forma

RESULTADO.

Natacão

Você ama estar com os amigos. mas curte uns momentos sozinha Nadar ajudaria muito a manter a sua concentração!

#### Bale

Esportes pesados não combinam com você. Que tal apostar na dança? Além de ganhar equilibrio vecê ainda pede brilhar no palce!

FAMÍLIA

## Como seus pais te veem?

Você avisa que vai voltar tarde da festa. Quando chega, seus pais já estão dormindo tranquilamente.

- () Verdadeiro
- () Falso

No shopping, sua mãe te deixa fazer as compras sozinha.

- () Verdadeiro
- () Falso

Seus pais ficam de boa e nem tentam espiar quando você leva o seu namorado para o quarto.

- () Verdadeiro
- () Falso

Na hora de viajar com as amigas, sua mãe não precisa ficar controlando a sua mala e te perguntando se você esqueceu disso ou daquilo.

- () Verdadeiro
- () Falso

Seu pai te dá dinheiro quando você diz que precisa sem te perguntar para o que é.

- () Verdadeiro
- () Falso

Você conversa tranquilamente com seus pais sobre a sua vontade de viajar e fazer intercâmbio. Vocês não brigam, só discutem os detalhes.

- () Verdadeiro
- () Falso

Quando você vai mal na escola e promete que vai melhorar, seus pais acreditam em você.

- () Verdadeiro
- () Falso

Seus pais te ouvem e sempre respeitam a sua opinião.

- () Verdadeiro
- () Falso

RESULTADO\_

Mais veniladei ==

#### Orgulho da familia

Ham macisa dizer que seus que conflam em vocé, ne? Isso é drimosus responsabilidado (az co que ales figuerr mais secures, i. Eassim que rocé consegue sua liberdade nara ausci elbar e lida.

Tetr Cart

#### Filhinha do papai

Epesar de vecê la ver crescido. iaus pals ainda da e var gami came uma garotiri a Tante o eval no dia a dia que você sabe o que quer e se esforce para ganhar a Cinfliance distast

## O conflito da Coreia do Norte

As ameaças nucleares dos norte-coreanos lotaram os jornais nas últimas semanas (e podem aparecer no seu vestibular também!). Será que vai rolar?

#### i. Briga antiga

As Coreias do Norte e do Sul se alfinetam desde a fim da Segunda Guerra, em 1945, quando rolou a divisão do país o norte virtu comunista, como a antiga União Sovietica, e o sul tomou-se capitalista, como os EUA Uma guerra entre os deis países, que rolou de 1950 a 1953, manteve a duisão e os conflitos

#### 2. Os lifteres

com Jong-un arsumula Coreia do Norte apos a morte de seu pai, em 2011. Jong-un defende o clieito de testa de quem sabe, usail armas rucleares o que preocupa o munda, A virinha Bark Geuhje, presidente da Coreia do Sul, tento se aproximar, mas e acordo não saiu

#### 3. Diferença social

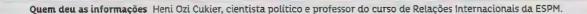
Enquanto a Coreia da Sul e democratica os norte-coreanos vivemen um país fechado. La o pessoal não pode es noticias sem entrar no Facebook acredita? A ditadura ja cura 65 anos e 40% do dinheiro do país e investido em armamentos nuclea es mesmo que o pove siva com tantas restroções.

#### A. Ameaga nuclear

A Coreia do Norte ja fez três testes nucleares, um deles em fevereiro a ONU jorganização cas Nações Unidas) per u então que o país parasse por al C pedido mitou ainda mais o governo norte-careano, que amaaçou afacar pa ses lizinhos, como Coreia do Sul e Japão, a lança um missil nos E.M. Sera?

## (Coreca do Norte)

5. Helhor prevenir Ninguém tem certeza sebre ó tamanho da amieaça norte-coreana. mas algunas medidas la foram tomacas. Enguanto a CNU e os países mais poderosos do mundo tentam proper acordos o Janão instaliou sistemas artimisses en Toquo e es EUV mantém 30 mil ioldados na Coreia do Sul, que está em estado de alienta. Tensci







"Fui a uma festa com as minhas primas e vi um menino muito gato. Ele pediu para dançar comigo e eu fui. Achei estranho porque ele não abria a boca. Quando falei uma coisa engraçada para ele sorrir, descobri que ele não tinha o dente da frente!" Mico enviado por E.B.

FILOSOFA JERRI: Minha avó já dizia: caval and se olha os dentes.



Friozinho no dedão "Na pressa de ir à escola. coloquei uma meia furada sem perceber. Justo naquele dia, o professor de educação física resolveu pesar todo mundo e tive que tirar o sapato! Micão." Mico enviado por V.L.

CONSCIENTIZA JERRI: Denuncie o bullving contra meias furadas, amiga!

Mãe trolladora "Foi aniversário do menino de quem eu gostava e minha mãe comprou o presente. Sem eu saber, ela colocou um ursinho que diz "I love you" na mesma caixa! Morri guando ele abriu." Mico enviado por E.A.

ALERTA JERRI: Sua mãe é do mai. nein? Te entregou bonito para o cara.



#### Sensualizando...

"Eu estava em casa de short e sutiã quando meu irmão me chamou. Fui até lá ver o que ele gueria e, quando cheguei, dei de cara com o amigo dele, que tinha ido nos visitar!" Mico enviado por J.F.

ZOA JERRI: Ele era gato? Se sim, a propaganda é a alma do negócio.;)

Linha cruzada "Vi o menino de quem eu era a fim e ele comecou a dar tchau. Óbvio, mandei vários beijos de volta, mas, quando vi, ele estava falando era com uma menina linda atrás de mim! :'(" Mico enviado por N.L.

ARRASA JERRI: Sem noia, isso acontece com todo mundo... Só que não!

#### **COLUNA DO JERRI**

Não são só os meninos que pisam na bola! Descubra aqui como...

#### Recuperar seu namorado depois daquela mancada!

- 🤝 "Juro que não zoo mais seu time do coração quando ele perder para o meu!"
- Tá bom. Eu paro de fazer cyberbullying com todas as suas amiguinhas no Facebook."
- "Combinado! A partir de hoie, nunca mais te chamo de Pixuquinho na frente da galera."
- "Prometo que paro de te comparar com meu exnamorado maravilhoso, lindo, gostoso e tudo de bom."
- "Eu sei que sou confusa, mas, se você me aceitar de volta, eu não fico mais com o Paulinho, o Júlio, o Guto e o Marcelo..."
- "Desculpa amor, eu nunca mais digo que Luan Santana é melhor que os Rolling Stones."
- 🌿 "Eu não sabia que era sua mãe. Se soubesse, tinha elogiado a peruca em vez de cair na gargalhada na cara dela."
- "Se você tivesse me avisado que tinha um ratinho de estimação, eu não teria matado o coitado do bicho, né?"
- 🛡 "Eu fui enganada! Seu irmão gêmeo é igualzinho a você! Eu não tinha como saber!"
- "Tá, eu sei que traição não tem perdão, mas meu pai comprou um XBOX 360. Ouer ir lá ver?"
- "De acordo com o meu horóscopo, este é um bom mês para a gente se entender e voltar de verdade, viu?"

MICÔMETRO:











Para ajudar você a perder o medo dos clássicos, selecionamos 7 histórias emocionantes (e nada chatas!). Julgar pela capa? Jamais!

Edição Karolina Pinheiro Texto Giselle Hirata Design Regina Mizuno Ilustração Janaina Cecin

#### O SOL É PARA TODOS

HARPER LEE



#### Para ler quando... Se sentir injusticada.

O que você vai encontrar:

uma história que mostra a importância do respeito. Só rola entender uma pessoa quando você se coloca no lugar dela. Esse é um dos ensinamentos do livro narrado pela pequena Scout, que vive com a família durante uma época em que o preconceito e a discriminação são bem fortes. Sua vida se transforma quando o pai, que é advogado, precisa defender Tom Robinson, um negro acusado de estupro.

#### **OS MENINOS** DA RUA PAULO FERENC MOLNÁR



#### Para ler quando...

Quiser entender a importância dos amigos.

O que você vai encontrar:

aquele sentimento de que nada de ruim pode acontecer se você estiver sempre perto dos amigos. Essa, aliás, é exatamente a história do livro! Um grupo de meninos precisa defender o espaço onde brincam de garotos invasores e, para isso, decidem se unir e organizar uma batalha. Mais do que a disputa, eles encontram uma superaventura, que envolve provas de honra e coragem.



#### O APANHADOR NO **CAMPO DE CENTEIO**

J. D. SALINGER

Para ler quando...

Estiver confusa.

O que você vai encontrar:

um livro sem absolutamente nada escrito na contracapa e nas abas. Mistério? Sim! Mas a gente jura que, quando você começa a ler, logo vai se identificar com o personagem principal, um jovem de 16 anos chamado Holden. Ele é expulso da escola e fica vagando por Nova York, tentando se entender e procurando alquém que o ajude a encontrar o caminho certo. Durante esse tempo, ele conta os dramas, as dúvidas e os medos que todo mundo tem nessa fase. Você vai parar pra pensar na sua vida: será que vale a pena se preocupar tanto?

#### MEU PÉ DE LARANJA-LIMA

JOSÉ MAURO DE VASCONCELOS

Para ler quando...

Sentir saudade de ser criança.

O que você vai encontrar: um menino que conversa com uma árvore - quer algo mais fofo do que isso? Zezé é de família pobre e vive uma realidade dura de desigualdade social. Para fugir, ele cria um mundo onde plantas e animais têm alma. E é assim que encontra a alegria, contando os sonhos para o seu maior confidente, um pé de laranja-lima.





#### O DIÁRIO DE ANNE FRANK

ANNE FRANK

Para ler quando...

Quiser um incentivo para lutar.

O que você vai encontrar: a história de uma garota que existiu de verdade. Durante a Segunda Guerra Mundial, com 13 anos. Anne resolve escrever um diário sobre as dificuldades da época e conta, inclusive, como é viver num esconderijo e fugir dos nazistas. Anne morreu com 15 anos, massua história ficou marcada para sempre.

#### O MORRO DOS **VENTOS UIVANTES** EMILY BRONTË

Para ler quando... Duvidar do amor.

O que você vai encontrar:

romance, ódio e vingança... Tudo num livro só. A obra, publicada em 1847, fala da paixão entre Heathcliff e Catherine. Eles são amigos e moram numa fazenda chamada Morro dos Ventos Uivantes. Ela, de família refinada, e ele, um rapaz pobre - ou seia, um amor praticamente impossível na época. O destino conspira contra o casal e eles se separam. Anos depois. Heathcliff volta com a promessa de vingança contra quem roubou dele a única pessoa que o amava.



#### A MENINA QUE ROUBAVA LIVROS, MARKUS ZUSAK

Para ler quando...

Perder o interesse pelos livros.

O que você vai encontrar: o poder das palavras e a prova de que um livro pode salvar uma vida. A sensação de roubar algo que vai trazer conhecimento foi o que deu sentido à vida de Liesel Meminger, que perdeu a família e foi morar com pais adotivos. E quem conta tudo isso é a própria morte, que fica encantada com Liesel e passa a acompanhar a trajetória da garota.



## favoritos



## Balada com amigos

O bom de ouvir músicas novas do will.i.am é saber, em primeira mão, o que vai rolar nas pistas de dança. Elas tocam em todas as festas! Seu novo álbum, #willpower, tem tudo para bombar. Will é superamigo dos famosos e, por isso, as participações especiais de seu CD são incríveis: para começar, tem a divertida Scream & Shout, com a Britney Spears. Essa você já sabe de cor, né? O novo single do album é a #thatPOWER,

parceria com nosso divo Justin Bieber. A batida eletrônica da música contagia. Ouça também Fall Down, dueto de Will com Miley Cyrus. É minha preferida! Dá vontade de ouvir com as amigas. Tem também a participação de Chris Brown, em Let's Go. Para uma festa romântica! Far Away from Home, com a Nicole Scherzinger, é uma graça. Quer mais? O megahit Great Times Are Coming está no álbum. Uau! Por Fernanda Meirelles



Uma Ladra Sem Limites
O bonzinho Sandy (Jason
Bateman) descobre que sua
identidade foi roubada por
uma ladra (Melissa McCarthy)
bem divertida. • Estreia 10/5



O Último Exorcismo -Parte 2

Nell (Ashley Bell) quer uma vida nova. Dá certo até o demônio do primeiro filme voltar a encontrá-la. Ai! • Estreia 10/5



Somos Tao Jovens
Il filme mostra como
lotou o fricio da carrega
so cantor Renato Russo
(Piago Mendonca)
formação do Legião
Urbana. É muito legia vi
to perto a june truto ils
músico. Vacê value
em ocionar. • Estrata 3/15

Nova turnê do Restart: 5/5, em SP . Married to Jonas 2 estreia em 6/5, às 22h30, no El



#### Como não curtir?

Estava com saudade dos lindinhos do Before You Exit. Depois que tocaram no NoCAPRICHO 2012, virei fa! Ainda bem que eles estão lançando o EP I Like That EP, cheio de músicas fofas! Ande de carro ouvindo a romântica I Like That, coloque End of the World para curtir com a bff, suspire com A Little More You e se encante com o cover de Some Nights, do Fun. Por Fernanda Meirelles

#### MÚSICA

#### Os singles da quinzena



A nova música do Psy, Gentleman, bombou no YouTube rapidinho. É engraçada e as dancinhas são divers!



Nós <3 Emblem3! Faca como a gente e fique suspirando depois de ouvir o single Chloe. Para amar muito!



Não Vai Voltar, do Onze:20, fala sobre um amor que acabou e a tristeza que fica depois... Que bad! :(



A parceria de Calvin Harris e Ellie Goulding, I Need Your Love, é hot. No clipe, eles se pegam. Mesmo!

#### TELEVISÃO

#### Bem loks

Você sempre quis saber como era a vida da Ke\$ha? Na série My Crazy Beautiful Life, a doidinha revela os detalhes do seu dia a dia. O documentário, filmado por seu irmão, mostra a cantora chorando, nadando com tubarões... Além da relação com as fãs, é claro! Por Gabriela Zocchi - No ar, na MTV americana



#### APP



#### Rockstar

O game Tap Tap Revenge Tour lembra Guitar Hero! Nele, você pode fazer shows em várias cidades e todos os dias entram músicas novas. Tem até Demi Lovato! Por Rafaella Negro, da Galera

#### **TELEVISÃO**



#### Fofa e fun

Na segunda temporada de New Girl, Jess (Zooey Deschanel) está ainda mais engracada! Seu rolo com Nick finalmente vai comecar a andar... Amo! Por Elektra → Estreia 11/5, às

18h15, na FOX

#### MÚSICA



Amorzinko Perto de Mim. o novo CD de Thaema o Thiago, tem uma pegada bem romântica. Deserto é para quem está anaixonada Ja Hore Não, com Luan Santana. è perfeita para cantar para o cic Hahaha!



#### Passado X presente

Em Pandemônio, a sequência de Delírio. Lena ainda está presa a Alex, mas tenta deixar o passado para trás quando passa a morar na Selva. Por Bruna Nóbrega, da Galera

Geladinhos: chegaram os sorvetes de pote Baton (Garoto) e Moça Doce de Leite (Nestlé). :9

## horóscopo

## ARIES

Hora de correr para o shopping! Está rolando uma vibe boa para as compras - e o melhor: você nem vai gastar muito! Espertinha, saberá escolher as lojas certas, boas e baratas. Aproveite para comprar cremes e tenha um dia de spa em casa: a pele e o cabelo agradecem!



O garoto de Áries: ele será o mocinho dos filmes de romance e vai fazer de tudo para conquistar a garota de quem gosta, sem desistir. Pode ser você! #torcendo

\*Quando me apaixonei de verdade, você deu um passo atrás, Sem mim." (I Knew You Were Trouble)

#### TOURO

Sei part, la, he punca i Com Sol, planto Marcurio em seu sigito, vice achara lacit e até divertido dar lum jaito na confusão em que o seu quarro se transformo i (vai dore que na off). As es origuin las computas ambigas e com família serão resolvidas ham rápido, am amolyção. É muita paz o amor-



† o gareto de Toure: que lez norar o taunho? Ele valser fofo, mas tomerá mudado antes és abro o coração. Naga de fazer o louca apaixonado! Hehe.

"Somos felizes, livres, confusas e sozinhas ao mesmo tempo. É miserável... e mágico!" (22)

## LEAO

Que garota requisitada! Seus dias serão tão cheios de compromissos que você pode acabar se esquecendo de que vive na mesma casa que a sua família. Isso os deixará chateados e aí podem começar a implicar com você por qualquer coisinha. Seja mais atenciosa. Eles merecem!



O garoto de Leão: o leonino costuma ser bem seguro de si e isso não estará diferente. Objetivo, ele não vai ter paciência para joguinhos. Diga o que quer!

"Amá-lo é como tentar mudar de ideia quando você já está em queda livre." (Red)

## VIRGEM

Mande as neuras embora, virginiana.
Use o lado racional o quanto quiser. Só
não fuja demais dos seus sentimentos.
Para não ficar muito tensa e acabar se
fechando com todo mundo, escolha uma
forma de desabafar. Pode ser com sua
amiga, no seu blog ou até com o seu
cachorrinho fofo.:)



O garoto de Virgem: é difícil resistir ao charme dele? É. Mas, antes de cair de amores, preste atenção no que ele diz. Pode rolar um papo contraditório aí...

"Você será o príncipe e eu serei a princesa.

Esta e uma historia de anior! (Love Story)

## SAGITARIO

Você já se apaixonou por si mesma hoje? Dica de ouro: aproveite os próximos dias para cuidar da imagem que você vê no espelho. Mude a cor ou o corte de cabelo, compre roupas estilosas, invista em novos makes e tenha vários dias de princesa. Vai dizer que você não merece?



**O garoto de Sagitário:** para encontrá-lo, você terá que apelar para o Facebook mesmo. Ele não vai sair muito de casa. Que tal sentar pertinho no intervalo?

"Digo que te odeio, terminamos. Você me liga, eu te amo." (We Are Never Ever Getting Buck Together)

## CAPRICÓRNIO

Tudo bem que a quinzena vai ser superdivertida e cheia de festas e compromissos com as amigas, mas isso não quer dizer que você pode esquecer que o colégio existe. Não tem jeito! Encontre um tempinho para se dedicar às matérias em que você não tem tanta facilidade. Todo mundo passa por isso! :/



To garoto de Capricórnio: todo engraçadinho, ele é uma das melhores apostas para quem está a fim de mudar o status do Face. Mostre que você tem atitude!

"Você é a melhor coisa que ja foi minha." (Mine)

Quer receber previsões todos os dias no celular? Envie o nome de seu signo para 80530!

## GÊMEOS

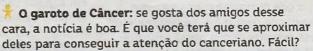
Seu jeitinho simpático e falante vai deixar alguns garotos suspirando por aí, geminiana. Sim: vários! O problema pode começar quando você perceber que está a fim de mais de um deles. Aí é confusão certa. Nada de sair por aí espalhando sinais errados. Tente colocar os pés no chão e escolher um garoto só!

\*O garoto de Gémeos: um pouco perdido, ele fará esforço para colocar a vida em ordem. Por isso, estará meio ausente. Seja bem compreensiva. Acontece, né?

"Estive aqui o tempo todo, por que você não vê? Você pertence a mim." (You Belong With Me)



A quinzena está perfeita para aproveitar as amizades. Suas bffs serão o seu maior suporte nos próximos dias. Você se sentirá segura perto delas, o que é ótimo para que consiga falar sobre os seus planos, sonhos e segredos. Ouça o que as amigas têm a dizer. Serão conselhos preciosos que podem ajudá-la a sair de roubadas.



"Eu acho estranho você me achar engraçada.

Porque ele nunca achou." (Begin Again)



23/9 + 22/10

O Sol em Touro está querendo te transformar na Miss Teimosia da quinzena. Você vai querer fazer tudo do seu jeito! Sim, isso a torna bem mais objetiva e determinada, o que é bom. Mas também atrapalha bastante se você resolver ficar insistindo nos mesmos erros. Não seja cabeça dura!



\*O garoto de Libra: ciúme é o novo sobrenome dele. Nervosinho e querendo atenção, ele vai pegar no seu pé – e, pior, reclamará se você fizer o mesmo. Oi?!

"Se nós nos amássemos de novo, eu juro que te amaria certo." (Back to December)

#### **ESCORPIÃO**

23/10 - 21/11

Com Saturno em seu signo, você corre o risco de ficar parecendo a sua professora de português: superséria e exigente demais com os outros (e até com você mesma). Coisa chata, né? Procure aquela doçura que a gente sabe que existe em você. Comece tomando um sorvetinho! ;)



₱ O garoto de Escorpião: para conquistar esse garoto, que não vai dar bola para qualquer uma, mostre que você é legal − e que ele merece ganhar seu coração!

"Um dia viverei em uma cidade grande. E tudo o que você sempre será é cruel." (Mean)

#### AQUÁRIO 21/1+19/2

Não sentir vontade de se jogar na balada pode ser bom, sabia? Tudo o que você vai querer nessa quinzena será ficar em casa vendo seriados e aproveitando a companhia da sua família. É claro que não precisa se isolar, mas tente curtir bastante esse clima mais calminho.



O garoto de Aquário: todas as atenções dele estarão voltadas às meninas desencanadas, ligadas no que rola no mundo. Você é assim? Então se joga!

"O amor é um jogo brutal. A não ser que você o jogue bem e direito." (State of Grace)

#### PEIXES

Use os próximos dias para bombar as suas notas! Aproveite que você estará com o raciocínio a mil. Olha só que bom: entender aquelas fórmulas de matemática vai ser mais fácil do que nunca. Até dá para montar grupos de estudo. Chame as amigas, o cara lindinho da sua sala... #vantagens



★O garoto de Peixes: você perceberá que ele tem medo de se envolver. Vai aceitar o desafio? Então seja paciente e se aproxime primeiro como amiga.

> "Todas as luzes do reino brilharam só para mim e para você." (Long Live)

## Até que a vida nos separe?

Minha prima, criada junto comigo, vai casar. Acho que entrei em pânico...

Dia desses entrei no
Facebook e quase tive um treco. Era
uma sexta-feira como outra qualquer.
Fim de tarde. Acessei a rede social para
ver o que os meus amigos estavam
planejando para o fim de semana e, do
nada, o susto: minha prima mudou o
status de relacionamento para noiva.
Não, você não leu errado. N-O-I-V-A.
Minha querida prima, filha do irmão
da minha mãe, vai entrar em breve
na igreja usando um vestido branco e
segurando um buguê de flores.

Vocês devem estar pensando que eu sou uma péssima prima, certo? Pois admito que eu também me julguei assim quando percebi que não fiquei tão feliz com a grande notícia. E juro que nem é porque tenho algo contra o noivo. Aliás, mesmo se eu tivesse algo, quem tem que gostar e estar apaixonada é a minha priminha. No diminutivo, porque ela é magrinha, e não porque é mais nova. Temos praticamente a

mesma idade. O que significa que, mesmo não morando na mesma cidade, fomos criadas juntas. Tenho fotos para provar isso tudo. Elas estão em alguma caixa abandonada no armário da sala. Com possíveis balões de papel cheios de frases bizarras. Vocês são dessa época?

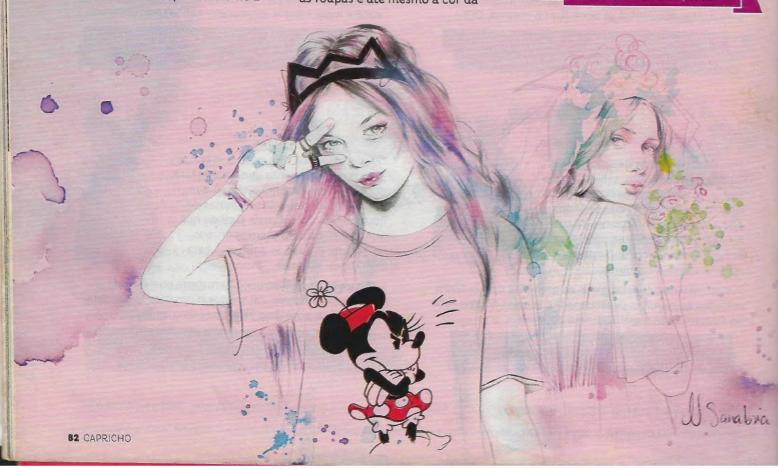
É isso. Cheguei ao X da questão. Estou me sentindo velha. Tenho uma prima da mesma idade que vai casar. E ter filhos. Uma casa. Assim como a minha mãe. Assim como a minha avó. E isso é tão estranho porque tenho a sensação de que foi ontem mesmo que ela chegou aqui, em casa, mostrando a boneca que tinha ganhado. E agora ela vai casar. O que tem de errado nisso? É que só agora me dei conta de que não somos iguais.

Quando éramos novinhas, todo mundo dizia que parecíamos irmãs. O corte de cabelo, as roupas e até mesmo a cor da bicicleta eram iguais. Agora, não temos absolutamente nada em comum. Cada uma de nós seguiu sua vida.

ISSO me deixou pensativa. Como alguém pode querer "só" isso para o resto da vida? Onde entra a aventura? Depois de uma boa conversa com a minha mãe, finalmente entendi.

Acho que não dá mesmo para falar sobre a felicidade dos outros. O que cada pessoa deseja viver é algo que não depende da gente. E é por isso que, em determinado ponto da vida, começamos a querer coisas diferentes. Minha prima quer entrar na igreja. E eu? Vou estar lá, fotografando tudo do melhor ângulo. Porque, mesmo não sendo mais tão parecidas, quero que ela seja tão feliz quanto eu. Casando ou mudando pra Lua.

**@brunavieira** ama demais sua prima



perfume oficial
SUMMER
PREVIEW
2013

# Christina Aguilera

FRAGRANCES



SOMETIMES, IT'S ALL YOU NEED TO WEAR.





**UHOP**®